

Cuisinons simple et bon
zeste
www.lexpress.fr/zeste
N°25 — OCTOBRE - NOVEMBRE 2016
75
RECETTES
et
ASTUCES
pleines de
GÉNIE
SPÉCIAL
Chocolat
20 PAGES
CACAOTÉES
PAS SI COURGE
Ma nouvelle amie
de l'automne
BIO & ÉQUILIBRÉ !
les Kids
se déchaînent
en cuisine
CÉRÉALES KILLER
Apprenez
à les maîtriser
CROQUE-TOUR
À Strasbourg,
y a pas qu'la saucisse
GROUPE
alticemedia
M 06154 - 25 - F: 3,90 € - RD



En octobre, on ne trouve plus de fraises chez son maraîcher favori, on attrape son premier rhume mais qu'importe, puisque le début de l'automne signe surtout le retour de notre numéro spécial chocolat. On a fait quelques investigations, consommé en grande quantité, le cacao rendrait heureux. Puisque nous sommes dans les bonnes nouvelles, nous fêtons également notre 25e numéro. L'occasion de vous rappeler que c'est avec toujours autant d'implication et de ferveur que la rédaction de *Zeste* se met en quatre pour chapeauter, tuyauter, rechercher, prospecter, tester, illustrer, rédiger, goûter… Et se donne corps et âme pour ce magazine dans l'unique but de vous…

RÉGALER. Avec 20 pages consacrées au chocolat, on n'a pas pris de risques majeurs, si ?

AMUSER. Toujours à grand renfort de métaphores et formules rigolotes semées un peu partout.

ÉPATER. Quelques petites touches de nouveauté sont passées par là. À vous de les trouver !

CAPTIVER. Grâce à l'intervention de spécialistes. Du côté de «Verre Bouteille», vous apprendrez à déguster des grands crus, en tout genre…

ÉMOUVOIR. Par la beauuuté du travail bien exécuté, pardi ! Si ça ne suffit pas, allez directement à la case «Les pieds dans le plat» pour découvrir un portrait authentique.

SURPRENDRE. On essaie toujours, mais si nous n'y parvenons plus, dites-le-nous surtout. Nous songerons peut-être à danser sur les fourneaux…

Bel automne avec *Zeste*.

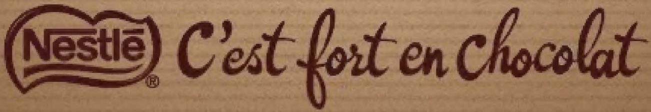
Tiphaine Campet et Jill Cousin

Prochain numéro le 30 novembre 2016.



PUR BEURRE DE CACAO • FÈVES SÉLECTIONNÉES •

Découvrez nos recettes fondantes sur www.latableadessert.fr



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Cuisinons simple et bon
zeste

sommaire

N°25
Octobre - Novembre 2016



RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

www.twitter.com/ zestemag www.facebook/zestemag instagram.com/zestemag

Les coups de cœur de la rédac'

Parmi tout ce que l'on a goûté, le top du panier à se procurer de toute urgence.

Brexit

Plus besoin de prendre l'Eurostar pour se fournir en marmelade d'oranges. Retrouvez tous les classiques de la marque britannique planqués dans cette cabine téléphonique.
Coffret Wilkin & Sons, Éric Bur, 3 pots (42 g + 42 g + 28 g), 10,95 €





Été indien

Les morceaux de poire se marient parfaitement aux notes intenses de vanille Bourbon. Un pot que l'on a fini à la petite cuillère.
Confiture poire & vanille, La Chambre aux Confitures, 100 g, 5 €

Shot d'espresso

L'un des plus célèbres torréfacteurs italiens s'invite dans les rayons du supermarché. Intense, léger, bio, il y en a pour tous les goûts.
Capsules de café, Pellini, boîte de 10 capsules, 3,40 €



Chocolat réconfortant

Dans un petit pochon, la juste dose de chocolat broyé qu'il suffit de mélanger avec 200 ml de lait. On chauffe le tout trois minutes et à nous le chocolat onctueux aux notes d'orangette.
Noir à l'orange, Jeanne-Antoinette, 6 × 40 g, 12 €





P'TIT DÉJ' DE CHAMPION



Sans huile de palme

Noisettes, amande blanche et noix de coco pour une pâte à tartiner respectueuse de l'environnement et totalement addictive. L'idée de génie ? Une pointe de sel pour rehausser le tout. Carton plein !
Kokolo, pâte à tartiner, Jean Hervé, 340 g, 5,30 €



Bol de céréales

Des pétales au cacao garantis sans huile de palme, sans gluten et sans lactose ! C'est promis, rien de maussade là-dedans, ils sont délicieux et s'accomodent parfaitement avec un bol de lait d'amande.
Crousti'Bio Cacao, Jardin Bio, 250 g, 3,59 €

Back to school

On retourne sur les bancs de l'école avec cette boîte régressive tout en ardoise. Le temps d'une tasse de thé, on s'improvise prof en écrivant des petits mots à la craie sur le tableau noir.
Boîte vide en ardoise, Betjeman & Barton, 12,80 €

Carnet d'adresses page 104


Révélez vos talents et surprenez petits et grands !
Fours multifonctions, fours vapeur, fours combinés, micro-ondes, tables de cuisson, tiroirs chauffants… plus que de simples appareils de cuisson, les produits Miele seront de véritables alliés au quotidien comme pour les plus grandes occasions. Quels que soient vos goûts, vos envies culinaires, laissez parler votre créativité ou laissez-vous guider.
Pour suivre l'actualité de Miele, abonnez-vous à la newsletter : www.miele.fr
Retrouvez la page culinaire de Miele France sur Facebook
Suivez-nous sur Facebook
Miele
Miele
IMMER BESSER*
* Toujours mieux

} TOUT NOUVEAU TOUT BON



Made in France

Nous étions déjà fans des miels de Cyril et Alexis, voilà qu'ils s'associent à deux jeunes créateurs de gourmandises. De cette rencontre sont nés des biscuits au parfum délicat de miel de bruyère d'Aquitaine. À peine le temps de dire ouf que le paquet est fini !
Sablés au miel Hédène, Mathieu & Pauline avec Hédène, 145 g, 11,90 €

C'EST L'HEURE DU GOÛTER !

Bouchée parisienne

Épeautre, blé, sucre et œufs, tous les produits viennent du bassin francilien. On sait ce qu'on mange et ça a un bon goût de sablé. Bref, on adore la démarche et, en plus, on les trouve dans toute la France.
Biscuits à la farine d'épeautre du Mantois, Les Deux Gourmands, 154 g, 5 €



Goûter équilibré

Toujours du fruit, toujours du bio, mais une nouvelle gamme adaptée aux besoins des enfants de plus de 3 ans.
Gourdes, Good Goûter, 120 g, 1,25 €



À croquer

Le célèbre confiseur de Montargis (Loiret) lance trois petites boîtes en métal illustrées par Dominique Le Bagousse dans lesquelles sont cachées les friandises.
Boîte de praslines, Amandas ou Framboizettes, Mazet, 65 g, 8,90 €





Pschttt

Une soirée improvisée ? Pas besoin de bouteille ou d'un barman, dégainez votre canette. Deux mesures de *gin extra dry* et du tonic pour un apéro *so british.*
Gin & tonic, cocktail en canette, édition limitée, Marks & Spencer, 25 cl, 2,59 €

Petite mousse

Escale au pied de la montagne avec cette blanche aux fines bulles, extrêmement rafraîchissante. Soyez attentifs, on décèle même des notes d'orange et de coriandre.
Bière blanche, Brasserie du Mont-Blanc, 33 cl, 1,80 €



Sous le soleil

Purée d'artichauts à l'huile d'olive, sardinade aux câpres, olivade noire au piment d'Espelette : la cantine nissarde, installée à Paris, a bien compris comment prolonger l'été.
Coffret de tartinables, Les Niçois, 3 × 80 g, 15 €



Tartine iodée

Dès la première bouchée, on oublie l'aspect peu ragoûtant pour profiter pleinement des notes marines. Essayez-le sur une tartine de pain grillé avec un trait de citron.
Foie de morue fumé, Phare d'Eckmühl, 121 g, 2,90 €

Délices caprins

Douze petits fromages de chèvre affinés dans le Périgord à servir à l'heure de l'apéritif, avec quelques gouttes de miel et une bouteille de vin.
Plateau de chèvres cendrés et nature, Rians, 84 g, 3,60 €



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Carnet d'adresses page 104

Halloween party

Vous n'avez pas eu le temps de creuser votre propre citrouille ? Voici quelques accessoires et gourmandises indispensables pour que vos enfants soient morts de trouille.

Par Jill Cousin



Sucette fantôme en chocolat, Les Gourmandises de Sophie, 30 g, 2,50 €

Bouquet de chocolats, L'Atelier du Chocolat, 250 g, 14,95 €



Citrouille en chocolat noir garnie d'amandes en chocolat, Patrick Roger, 260 g, 45 €



Kit "Je fais mes biscuits Halloween", ScrapCooking, 15,80 €



La maison hantée (assortiment de friandises), Marks & Spencer, 460 g, 7,50 €



Caissettes de présentation en papier, Truffaut, 4,25 € le lot de 36



Pot de glace aux couleurs d'Halloween, 22 parfums au choix, Amorino, 4,70 €





Le kit "Photobooth" Halloween, 10 accessoires, My Little Day, 11 €

LES RENDEZ-VOUS du goût



Profitez des week-ends d'automne pour sillonner la France, à la découverte de festivals qui vont réveiller vos papilles !

Par Julie Falcoz

OCTOBRE

Roanne table ouverte

Une fois n'est pas coutume, la gastronomie se donne en spectacle avec ce festival mêlant pièces de théâtre et concerts dans des restaurants de la ville.
Tout le mois d'octobre, Roanne (42), roannetableouverte.com

30e randonnée Vins & champignons

Enfourchez vos vélos pour sillonner le vignoble saumurois. Profitez de la balade pour admirer le panorama sur la Loire, découvrir des caves locales, et repartez avec des champignons...
Les 8 et 9 octobre, à partir de 9,50 €, Saumur (49), saumurcyclos.org

Les castagnades d'automne

Dans douze villages du parc naturel des Monts d'Ardèche, c'est la fête à la châtaigne ! Petits marchés, dégustations, joutes gastronomiques autour de la crème de marrons… Cette année, les spectacles sont signés du collectif ardéchois Les Atypiks.
Du 2 octobre au 12 novembre, partout en Ardèche (07), castagnades.fr

Marché de la truffe

À 10 h 30 précisément, la clarine sonnera l'ouverture de la vente. Soyez rapides, l'année dernière, les 25 kilos se sont vendus en 20 minutes !
Marché de la truffe de Bourgogne, les 30 octobre et 27 novembre, entrée libre, Noyers-sur-Serein (89)

NOVEMBRE

Chefs & Saveurs



Ici, les circuits courts sont valorisés. Au menu, une cuisine ouverte pour des démonstrations, des conférences et un restaurant bistronomique animé par un chef de l'association « Table et Saveurs ».
Du 11 au 13 novembre, Saint-Malo (35), 5 € (plein tarif), chefsetsaveurs.fr

Bordeaux S.O Good

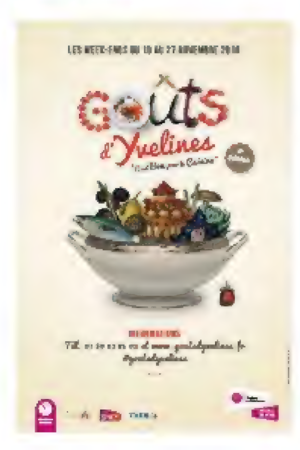
Ce festival fête les produits du Sud-Ouest avec des démos, des concours de cuisine, 18 banquets ! En bonus, une soirée huîtres du Bassin d'Arcachon-Cap Ferret et un parcours gastronomique.
Du 18 au 20 novembre, Bordeaux (33), billeterie sur bordeauxsogood.fr

Saveurs & Terroirs

Chaque année, ce salon met en lumière des producteurs français avec des shows du chef doublement étoilé Stéphane Raimbault. Nouveauté de cette 16e édition : des food trucks !
Du 18 au 20 novembre, Mandelieu-La Napoule (06), 5 € (plein tarif), www.salon-gastronomie.com

Goûts d'Yvelines

La cuisine est à l'honneur dans les Yvelines avec ateliers culinaires, visites de producteurs, démonstrations inspirantes et dégustations. Et pour l'occasion, certains restaurants prévoient des menus spéciaux. Les locavores seront contents, trois marchés du terroir ont lieu le dernier dimanche à Chevreuse, Mantes-la-Jolie et Rambouillet.
Les week-ends du 19 au 27 novembre, Yvelines (78), goutsdyvelines.fr



EMMENEZ-MOI À... PARIS

Depuis le 25 septembre, après des années à parcourir le monde, Fred Chesneau fait escale à Paris. Il ratisse la capitale à la rencontre de douze communautés immigrées et de leur cuisine.

Pourquoi avoir choisi d'explorer la capitale ?
« J'ai pris conscience que Paris recensait de très nombreuses communautés ethniques et religieuses. J'ai été autant dépaysé qu'à l'autre bout de la planète. »
Vos relations aux autres prennent une dimension différente ?
« Oui, aller chez ces gens, c'est voir le déracinement, le réconfort que peut apporter la cuisine. C'est plus touchant. On n'est plus dans la gastronomie mais dans le sociétal. »
On a l'impression que vous y donnez plus de vous…
« J'ai été emporté par le sujet, on s'aperçoit que la nourriture est presque "accessoire" dans ces reportages. On parle de vivre ensemble, et ce n'est pas plus compliqué que ça : pousser la porte d'une boutique, aller parler avec le chef, s'inviter, échanger… Je suis fier de cette série. »
Les Paris du Globe-Cooker, diffusés sur Canal + le dimanche à 15 h et en replay sur MyCanal.fr, 6 x 52 minutes



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

LES RENDEZ-VOUS DES p'tits loups

En panne d'inspiration pour occuper vos enfants les jours de grisaille (et les autres…)? Suivez le guide.

Par Julie Falcoz

OCTOBRE

Les fabriques merveilleuses de biscuits et gâteaux de France
La porte du paradis est toute proche grâce à la vingtaine de fabriques de biscuits et gâteaux qui ouvrent leurs portes durant ce week-end.
Du 6 au 8 octobre, inscription sur lesfabriquesmerveilleuses.com

Festival du Château gourmand
Vous ne savez plus comment faire pour que vos enfants mettent la table à la maison? Inscrivez-les à l'atelier de dressage de la table au fil de l'histoire française! Ils découvriront comment nos ancêtres mettaient le couvert, ludique.
Du 14 au 16 octobre, Brélès (29), lechateaugourmand.fr

Mange ta soupe
Un concours de soupes, c'est le meilleur moyen de faire manger de la potion vitaminée à vos enfants en évitant la soupe à la grimace.
Du 14 au 18 octobre, Carentan (50), mangetasoupe.eu

Journée des compagnons du miel
C'est la journée idéale pour jouer à l'apiculteur chez quelques producteurs : dégustations à l'aveugle pour deviner les origines botaniques des différents miels, initiation à la vie de la ruche… Les enfants apprendront aussi des gestes simples pour sauvegarder nos amies les abeilles!
Le 15 octobre, lescompagnonsdumiel.fr



Rencontres occitanes et Foire aux pommes
Les Rencontres occitanes et la Foire aux pommes ne font plus qu'un! Une sortie familiale avec des rendez-vous réservés aux enfants comme Carmela La Gueuse, qui viendra avec son chariot de plantes et de potions.
Palhàs, du 22 au 30 octobre, Massiac (15), palhas.org

Le Show des p'tits chefs
Vite un concours! Chaque équipe de deux, dont un enfant entre 6 et 12 ans et une autre personne (de plus de 13 ans), propose une «assiette sur son 31» qui valorise les produits du Haut-Garonnais.
Le 22 octobre, Nailloux (31), www.tables-auberges.com



« Jeux » découvre la ferme
Basse-cour, étable… «jeux découvre la ferme en famille» propose une visite et un parcours ludique articulé autour d'un questionnaire pour les petits et les plus grands.
Du 23 octobre au 6 novembre, Signy-le Petit-(08), jeuxfermefamilleardennes.jimdo.com

Journée de la Citrouille
Pour fêter Halloween un peu en avance, rendez-vous à partir de 14h30 pour voir de la citrouille sous toutes ses formes. Au programme : échange de recettes, chasse, contes et concours du plus gros spécimen!
Le 29 octobre, Saint-Antonin-Noble-Val (82), tourisme-saint-antonin-noble-val.com



C'EST BON… POUR LES ENFANTS

Le chef Olivier Chaput, ancien chroniqueur des *Maternelles* sur France 5, a créé le premier salon gastronomique dédié à nos chères têtes blondes.

Pourquoi un salon pour les enfants?
Ils sont de plus en plus nombreux à se nourrir sans savoir ce qu'ils mangent. Ils ont une vague idée de ce qu'est un petit pois. L'idée, c'est de leur montrer et de leur transmettre tout ce qu'on sait.

Comment donner aux plus jeunes le goût de bien manger et de cuisiner?
Plus on les fait participer en manipulant, plus ils vont avoir envie de découvrir. Tous les enfants sont de nature curieuse, autant leur donner de la matière!

On adore le concept du resto éphémère, se faire servir par ses enfants pour une fois!
Ils seront dix à être sélectionnés après leur participation à un concours. Le dernier soir, leurs parents seront invités au restaurant où leur progéniture leur servira un dîner qu'elle aura préparé.
#Bon, les 22 et 23 octobre, Villejuif (94), 3€ (tarif plein), gratuit pour les enfants, salon-bon.fr

© D.R.


Rouy

L'arlette affole Montmartre



Pas question de laisser les recettes de biscuits tomber dans l'oubli. En mai dernier, sur les hauteurs de Montmartre, Gilles Marchal a inauguré la Compagnie Générale de Biscuiterie. Le pâtissier remet au goût du jour l'arlette, un feuilleté allongé et subtilement caramélisé inventé par Gaston Lenôtre.

Textes Jill Cousin. Photos Adeline Agrafojo.



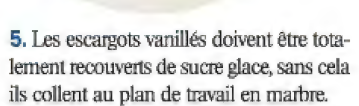
1. La pâte feuilletée pour les arlettes, c'est du beurre AOC du Poitou-Charentes, de la fleur de sel de l'île de Ré, de la farine bio du meunier Gilles Matignon à Château-Landon (77) et de l'eau.

2. Un coup de pinceau humide sur l'abaisse pour que la poudre de vanille ne se fasse pas la malle…

3. Les gousses de vanille Bourbon de Madagascar, déjà utilisées dans d'autres préparations, sont lavées, séchées et réduites en poudre pour la confection des biscuits.



4. La pâte est enroulée sur elle-même et conservée au réfrigérateur.

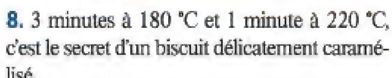


5. Les escargots vanillés doivent être totalement recouverts de sucre glace, sans cela ils collent au plan de travail en marbre.

6. On étire délicatement la pâte du centre vers l'extérieur jusqu'à ce qu'elle se fonde dans le décor. Tant qu'elle bouge au passage du rouleau, c'est qu'elle n'a pas accroché.



7. Petit coup de balai : le pâtissier retire l'excédent de sucre pour une cuisson uniforme.



8. 3 minutes à 180 °C et 1 minute à 220 °C, c'est le secret d'un biscuit délicatement caramélisé.



9. À déguster à la sortie du four ou à préparer comme un millefeuille avec une crème Chantilly et quelques fruits de saison. Gilles Marchal nous a mis en garde, ce léger feuilleté brun et élégant est addictif. On vous aura prévenus.

Compagnie Générale de Biscuiterie
1 rue Constance, 75018 Paris
Du mardi au dimanche de 11 h à 19 h

GLOSSAIRE

Abaisse
Nom d'un morceau de pâte (brisée, sablée, feuilletée, etc.) étendu à l'aide d'un rouleau ou d'un laminoir sur un plan de travail fariné (un marbre de préférence) afin de lui donner l'épaisseur et la forme correspondant à sa destination : tarte, tourte, pâté, pizza, viennoiseries, etc.

Pâte feuilletée
Le feuilletage consiste à travailler la pâte (détrempe) en lui incorporant du beurre par la technique du « tourage », c'est-à-dire en la pliant sur elle-même et en l'aplatissant au rouleau un certain nombre de fois tout en la laissant reposer entre chaque opération. Plus on fait de tours (jusqu'à huit), plus les « feuillets » sont gonflés et nombreux.

Définitions extraites du *Grand Larousse gastronomique*, éd. Larousse, 992 p., 75 €

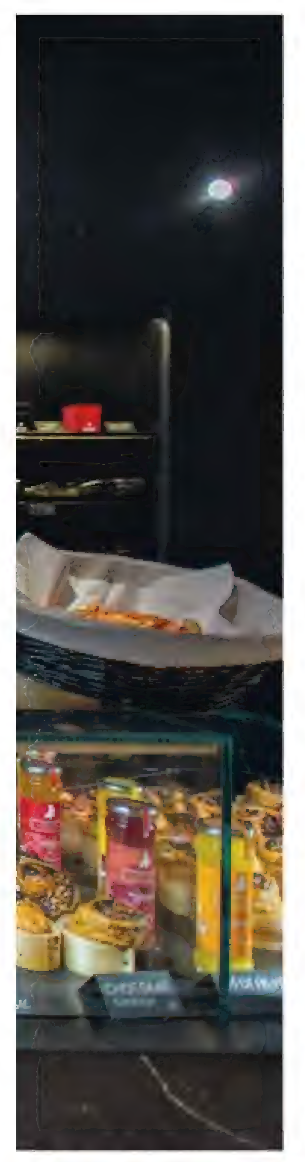




LE MONOPRODUIT NOTRE NOUVELLE OBSESSION CULINAIRE ?

Une boutique dédiée aux éclairs, une pâtisserie spécialisée dans les donuts, un bar à porridge… La folie du monoproduit ne s'arrête plus. D'où vient-elle? Est-elle rentable et durable?

Propos recueillis par Julie Falcoz



En vitrine, une enfilade de donuts : fraise, framboise, chocolat blanc… le produit est décliné à l'infini. La petite boutique nichée dans le centre de Paris a ouvert ses portes au milieu de l'été. Henry Gnanou, créateur de l'échoppe, n'est pas le seul à avoir fait le pari du monoproduit. Depuis cinq ans, bar à pop-corn et autres curiosités monomaniaques envahissent les grandes villes. Pourtant, le principe n'est pas nouveau : prenez la maison Baillardran à Bordeaux, spécialisée dans le cannelé depuis 1988 ! *« Cette mode vient aussi des macarons, des glaces ou même des chocolatiers »*, rajoute Christophe Adam, le fondateur de *L'Éclair de Génie*, une enseigne dédiée aux éclairs. *« Cet engouement pour le monoproduit, on le doit également aux chefs, entre autres Alexandre Bourdas avec la Pascade, un hybride entre la crêpe et la quiche, ou le* Coq Rico *d'Antoine Westermann, un restaurant de volaille. C'est une tendance qui leur permet de développer toute une gamme autour de leur produit favori, de créer un affect autour de leur cuisine »*, ajoute Serena Angeli, rédactrice au sein de l'agence de communication dédiée au monde de la cuisine *Geek & Food*.

Rassurer les consommateurs

Dans les grandes villes françaises, le développement toujours croissant de restaurants, cafés et autres épiceries oblige à se démarquer de la concurrence. Selon l'INSEE, le nombre d'entreprises spécialisées dans la restauration a progressé de 3 % entre 2009 et 2012. Le chiffre grimpe à 15 % dans la restauration rapide. D'où des nouvelles idées, des concepts forts comme celui du monoproduit. En travaillant un produit unique, on devient incollable sur le sujet. *« J'ai mangé donuts, rêvé donuts ces dernières années, il doit être aérien et fondant en bouche »*, explique Henry Gnanou. Chez *Bol*, un bar à porridge parisien, la chef finlandaise est une spécialiste de la graine. *« Elle a l'habitude de travailler ces produits, c'est elle qui donne une dimension plus pointue à nos propositions »*, explique Maaike Chaix, l'une des créatrices du restaurant. Cette hyperspécialisation rassure le client. *« Les consommateurs sont plus en confiance, cela donne une excellente lisibilité même, ils comprennent en un coup d'œil de quoi il s'agit »*, rajoute Serena Angeli.

La brioche en tête

Goût de Brioche a vu le jour dans le quartier de Saint-Germain-des-Prés en juillet 2015 pour une seule et unique raison : satisfaire une requête des clients. *« L'idée de départ n'était pas de faire une autre boutique monoproduit, mais de répondre à la demande du client. Historiquement, il y avait quelque chose à dire »*, explique le chef pâtissier de Guy Savoy, Christian Boudard. Le chef Savoy débute son apprentissage avec la brioche feuilletée aux fruits confits et développera plus tard une version à la truffe pour accompagner sa mythique soupe d'artichaut à la truffe noire et au parmesan. *« La réflexion n'est pas venue*













© Photos D.R.

Ci-dessus : en cuisine, pour se démarquer, on ne se refuse aucune excentricité…

Ci-contre : mieux que la Fashion Week, la collection printemps-été de *L'Éclair de Génie*.





Ci-dessus : en entrée, en plat et en dessert, du porridge à toutes les sauces.

À droite : courbes parfaites, moelleux incomparable, la mad'Leine du chef Benallal, c'est d'la bombe.

Ci-dessous : il n'y a pas que les donuts dans la vie, il y a aussi les beignets !

comme ça. Cela faisait quarante ans que l'idée mûrissait dans sa tête», précise le chef Boudard.

Économie d'échelle

À voir les chiffres de *L'Éclair de Génie*, le monoproduit est un business lucratif. À la fin de l'année, le pâtissier comptera 25 points de vente dans le monde. L'entreprise est passée de sept salariés à l'ouverture en décembre 2012 à 70 d'ici quelques mois. *«Ça va très très bien! On a ouvert récemment à Milan, et en novembre à Paris, on prévoit une boutique supplémentaire près de la gare du Nord»*, annonce Christophe Adam. Et pour cause, quand on tient le bon filon, se spécialiser dans un produit unique permet de faire des économies importantes sur l'achat des matières premières. Pour les donuts, on achète des œufs, de la farine, du sucre et de l'huile en grande quantité, ce qui revient bien moins cher. Une économie d'échelle en somme. Mais attention, le pari est risqué, le client peut vite se lasser. Maaike Chaix et Audrey Bremond l'ont bien compris pour *Bol*, bar à porridge : *«Se renouveler pendant six mois a été un beau challenge parce qu'en plus, il fallait gérer l'ouverture, mais étayer la carte était notre priorité. On fait vraiment selon le climat et surtout les retours des clients. On va au marché aussi pour voir les produits de saison, les sentir, les toucher, c'est important.»* Chez *L'Éclair de Génie*, on multiplie les collections éphémères pour surprendre. *«La cuisine se calque sur le monde de la mode et c'est vecteur de profits»*, analyse Serena Angeli. Henry Gnanou, de son côté, a ouvert la page Facebook de *Humm… Donuts* deux ans avant l'ouverture officielle pour créer une communauté autour du beignet. Jackpot : plus de 4 000 personnes ont suivi l'avancée du projet avant qu'il ouvre sa boutique. Et si ça ne suffit pas, il faut songer à proposer d'autres produits à la vente. *«On m'a conseillé de me diversifier un peu parce que la boutique monoproduit peut faire peur»*, renchérit Henry Gnanou. Chez Christophe Adam, vous trouvez du chocolat, des glaces, et vous pouvez bruncher dans sa boutique du 18e arrondissement de Paris.

Un concept urbain

Et si la bonne formule résidait dans le choix d'une recette à la fois simple, unique et appréciée de tous, déclinée à l'infini grâce à l'imagination débordante d'un spécialiste ? Sans négliger le renfort d'une communication bien pensée et l'emplacement judicieux de l'enseigne. Il faut bien remarquer que cette tendance du monoproduit se démultiplie surtout dans les capitales et grandes villes, qui brassent suffisamment de monde. On évite la lassitude d'une clientèle de proximité. Excepté bien entendu les cas de certains monoproduits régionaux, loin des effets de mode, qui ont mis des années, parfois des générations à s'installer durablement. Par exemple la tarte tropézienne, qui a débuté son expansion dans le Sud avant de toucher la capitale et le monde entier…





LA CAPITALE S'EMBALLE

LE PLUS GONFLÉ…
Mad'Leine / Mesdemoiselles Madeleines
Le premier est situé au centre commercial Beaugrenelle et signé du chef étoilé Akrame Benallal. Le second est dans le 9e.

LE PLUS RÉGRESSIF…
Céréaliste
Retrouvez toutes les céréales industrielles qui ont bercé votre enfance. Attention à l'indice glycémique !

LE PLUS AÉRIEN…
La Meringaie
L'Australie et la Nouvelle-Zélande se disputent la paternité de la pavlova, soit ! Ici on la propose sur mesure.

LE PLUS SOYEUX…
Tofuya
En plein cœur du quartier japonais, ce concept store fait la part belle au tofu, une base importante de la cuisine asiatique et végétarienne.

LE PLUS FURTIF…
Oh my coque !
Des œufs à toutes les sauces et toutes les cuissons, avec en prime une omelette composée par le client. À casser trop d'œufs, le concept a fait un flop.

LE PLUS CRÉMEUX…
La Maison de la Chantilly
Si, si, rien que de la chantilly ! Elle se glisse partout, version sucrée comme salée, sur une boisson chaude, en chou, en cornet ou en bouteille à emporter !

LE PLUS *DOLCE VITA*…
We are Tiramisù
De toutes les tailles, aux saveurs variées selon les saisons, les tiramisus sont réalisés sur place dans le labo du 17e ! La *vita* n'était pas si *dolce* car ils ont fermé !

Carnet d'adresses page 104

Halte aux idées reçues

Dépassez les clichés sur la cuisson vapeur et découvrez une cuisson qui n'est ni compliquée, ni réservée au light. Le **four vapeur Combisteam Electrolux** fait fi des idées reçues et sublime le goût des aliments.

LA CUISINE VAPEUR SE LIMITE À UN SEUL TYPE DE CUISSON

FAUX!

Plusieurs modes de cuisson peuvent être combinés…

La technologie de pointe du four Electrolux associe chaleur tournante et vapeur. Le mode de cuisson s'adapte ainsi à chaque type d'aliment : le riz en vapeur intense, les terrines en vapeur combinée (50 %-50 %) et la viande en vapeur alternée (25 % de vapeur et 75 % de chaleur tournante).

LA CUISINE VAPEUR C'EST COMPLIQUÉ À MAÎTRISER

FAUX!

Cuire à la vapeur n'a jamais été aussi simple!

Le four Electrolux combine les avantages : sonde de cuisson qui permet de contrôler la cuisson des aliments en les piquant à cœur, navigation intuitive et extinction automatique dès que le plat est prêt !

Idée recette

FILETS DE POULET EN CROÛTE DE MOUTARDE ET ÉPICES

Préparation : 15 mn / Cuisson: 15 mn

4 filets de poulet • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de moutarde • 2 cuil. à café d'un mélange d'épices mexicaines • 8 cuil. à soupe d'épices • sel

— Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle sur feu vif. Ajoutez les filets de poulet, faites-les dorer 1 minute de chaque côté.

— Badigeonnez-les de moutarde sur les deux faces en vous aidant d'un pinceau.

— Dans une assiette creuse, mélangez la chapelure, les épices et un peu de sel.

— Passez les filets de poulet dans ce mélange.

— Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque de cuisson. Faites-les cuire pendant 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C (fonction vapeur alternée).

— Servez avec une salade de tomates cerise.

www.electrolux.fr/combisteam

Lukawa / iStockphotos

Kaki, le mal-aimé

Râpeux, astringent… le fruit national du Japon traîne bien des casseroles. Pourtant, dégusté à maturité, c'est une merveille de douceur.

Par Jill Cousin



Mûr, vous conserverez le kaki deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

D'où vient-il ?
Il y a deux mille ans, les Chinois se lancent dans la culture de cette baie. Ils sont vite copiés par les Japonais, qui le baptisent *kaki no ki*. Le fruit du plaqueminier étant le seul survivant du bombardement atomique de Nagasaki, il est devenu un symbole de force dans tout le pays.

Où le trouve-t-on ?
Depuis le XIX[e] siècle, on le cultive aussi en Europe. Cette petite boule d'un orange flamboyant, amoureuse du soleil, s'épanouit dans les pays chauds comme l'Espagne et l'Italie. En octobre et novembre, parfois jusqu'en janvier, on récolte aussi des kakis dans le sud de la France et en Corse.

À quoi ressemble-t-il ?
Le kaki italien est rond et joufflu. À maturité, il est mou au toucher. Plus gros et plus allongé, son cousin espagnol a une chair plus ferme et une couleur plus vive. Sa forme rappelle vaguement celle de la tomate. *« C'est celui qui est le plus facile à trouver, surtout à Paris et dans les environs »*, précise Gianna Mazzei, coauteure de l'ouvrage *Le Kaki, dix façons de le préparer*[1]. Il existe une deuxième variété commune à tous les pays de production, le kaki-pomme. Ferme et croquant, il peut se tailler en tranches. Seule la consistance diffère.

Quand est-il à maturité ?
« Lorsque la peau devient orange vif, presque transparente, et se ride au point qu'elle semble prête à se rompre. Si elle est lisse et ferme, il n'est pas mûr », explique Gianna. Vous pouvez également l'acheter encore dur et le faire mûrir à la maison. *« Dans ce cas, placez-le dans un sac en papier avec quelques pommes. L'éthylène va accélérer le processus de maturation. »*

Quel goût a-t-il ?
Lorsqu'ils sont verts, les fruits sont extrêmement astringents, à cause du taux élevé de tannins. *« Le kaki a besoin de temps. En mûrissant, il gagne en douceur et il vous sera impossible de ne pas faire la paix avec lui »*, plaisante la jeune Italienne. Sa pulpe se transforme en une confiture naturelle un peu gluante aux notes de miel et d'abricot.

Comment le mange-t-on ?
Manipulez-le avec précaution ! Rincez-le sous le robinet, séchez-le, ôtez le pédoncule et coupez-le en deux. Dégustez la chair à la petite cuillère. *« Il ne doit pas être épluché, sa fine peau fait office de coupe à dessert »*, conseille Gianna. Encore jaune et très dur, on peut le laisser macérer dans de l'huile d'olive et le servir en accompagnement d'un camembert ou d'un brie. *« Vous pouvez aussi le cuire, pour confectionner un coulis accompagnant les desserts »* ou le faire sécher comme au Japon.

[1] *Le Kaki, dix façons de le préparer*, par Gianna Mazzei et Damien Baron, 24 p., 7 €, Les Éditions de l'Épure.
Un grand merci à Damien Baron pour avoir traduit les propos de sa compagne italienne, Gianna Mazzei.



Samuel Delus à la reconquête des vignobles oubliés

Samuel Delus a décidé de quitter Paris et une carrière brillante dans l'audiovisuel pour faire revivre les vignes abandonnées de son village natal du Vercors. Dix ans plus tard, après avoir écoulé avec succès sa première cuvée, il nous raconte son « retour à la terre ».

Propos recueillis par Marylène Gervais

PARCOURS

2000 : élaboration du projet de reconquête de vieilles vignes à Prébois
2003 : formation en alternance à la viticulture
2008 : cofondateur de l'association « Vignes et vignerons du Trièves »
2013 : Première cuvée du « Domaine de l'Obiou »
2016 : commercialisation de la deuxième cuvée/statut de chef d'exploitation

« J'ai eu la chance de beaucoup voyager. Assistant opérateur pour des documentaires, j'ai travaillé sur de nombreux tournages en France et à l'étranger, notamment pour l'émission *Rendez-vous en terre inconnue* de Frédéric Lopez. Lors de ces voyages, j'ai rencontré des acteurs locaux qui créaient des projets bénéfiques à leur région. Je savais au plus profond de moi-même que je quitterai un jour Paris pour vivre comme eux en harmonie avec la nature.

Juste retour aux sources

Après six ans dans la capitale, il était temps de porter à mon tour un projet qui soit utile à ma région. J'ai tout de suite pensé à mon village natal du Vercors, Prébois, perché à 800 mètres d'altitude dans la vallée du Trièves. Ma grand-mère y possédait quelques parcelles de vigne qu'enfant j'entretenais avec elle grâce aux conseils d'un oncle vigneron varois. Un vin paysan souvent mal conservé et dont les vendanges précoces nuisaient à la maturité du raisin. Pourtant, au fil des années, on s'est aperçus que, grâce à des méthodes récentes et des contenants plus propres, on pouvait tirer un très bon cru de nos montagnes. En 2000, j'ai fait le grand saut et j'ai décidé de faire revivre ces terrains viticoles laissés en friche depuis des décennies… Un sacré défi ! L'enjeu financier était considérable et le retour sur investissement très long mais l'envie de créer était plus forte.

> « La "lutte" administrative a été si longue et éprouvante que j'ai cru mille fois abandonner. »

Le combat administratif

Entre deux tournages, je me suis formé à la viticulture en alternant des cours dans des écoles à Aubagne et à Chambéry, et des stages dans les vignobles de mon oncle. Cette situation est vite devenue intenable : il m'arrivait d'être sur un tracteur dans le Var et de recevoir un appel pour monter tourner un clip à Paris ! Alors j'ai décidé de me consacrer pleinement à la viticulture en investissant les 100 000 euros nécessaires à la plantation des vignes et à la construction d'une cave de vinification. J'avais conscience que j'allais devoir travailler dur pendant plusieurs années sans gagner beaucoup d'argent mais j'étais loin d'imaginer la complexité des procédures nécessaires à l'obtention des droits de plantation… La « lutte » administrative a été si longue et si éprouvante que j'ai cru mille fois devoir tout abandonner. Grâce à l'association de sauvegarde du patrimoine viticole triévois* que j'ai cofondée en 2008, j'ai enfin trouvé une solution pour contourner la législation. Cette structure a pu acquérir le droit de planter et de tester l'adaptabilité de cépages rares et locaux dans la région. Ces cépages se sont bien développés sur nos terres et nous appartiennent désormais, ce qui me permet de les exploiter légalement pour produire mon vin.

L'aboutissement heureux

C'est ainsi que la première cuvée de mon entreprise, « Le Domaine de l'Obiou », baptisée en référence à la plus haute montagne du Trièves, a pu voir le jour en 2013 ; 1 150 bouteilles ont été commercialisées en 2015. La deuxième cuvée sera écoulée à la fin de l'année et les volumes sont amenés à augmenter grâce à l'entrée en production de nouvelles parcelles… Ces dernières années ont été laborieuses et je me rends compte aujourd'hui que les prévisions sont difficiles en viticulture. Malgré mes efforts, la vigueur des plants est plus faible qu'attendue. Mais les vignes revivent à Prébois et le bon vin réjouit le cœur de l'homme.

* Vignes et vignerons du Trièves.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr



Romain Meder réinvente les céréales

Dans les cuisines du restaurant Alain Ducasse au Plaza Athénée (Paris), le chef de 36 ans bouscule les codes d'un trois étoiles avec une cuisine végétale aux embruns marins. Avec lui, les céréales retrouvent leurs lettres de noblesse.

Propos recueillis par Jill Cousin. Illustration Cyril Oliverio.

PETIT PRÉCIS À L'USAGE DES NÉOPHYTES

Il faut impérativement **rincer les céréales** avant de les cuisiner. Elles cachent souvent de la poussière.

Privilégiez des produits d'**origine française** et, quand vous le pouvez, issus de l'agriculture biologique ou raisonnée car le son – l'enveloppe autour de la graine – retient tous les pesticides.

Les céréales requièrent beaucoup de patience. Je les laisse tremper environ une nuit dans l'eau avant cuisson. Puis je les égoutte, je les mets dans une passoire, j'arrose de temps en temps d'eau à température ambiante et j'attends que le germe commence à pointer. L'opération peut prendre entre une heure et une journée, tout dépend de la taille.

Après cette phase naturelle de germination, le grain est beaucoup plus digeste et facile à cuire. Si vous sautez cette étape, ça sera toujours trop cuit ou pas assez.

Pour une **cuisson à l'eau**, comptez trois volumes de liquide pour un volume de solide.

Toutes les épices du Maghreb et du Moyen-Orient (cumin, gingembre, coriandre) sont parfaites pour assaisonner le riz, le quinoa ou l'épeautre.

Pour une base de vinaigrette à verser sur les céréales, je fais griller mes légumes au barbecue et je les passe à l'extracteur de jus. On obtient un nectar légèrement fumé. [*NdlR*: à défaut, utilisez un presse-purée et filtrez au chinois pour récupérer le jus.]

Carnet d'adresses page 104

LEURS ATOUTS SANTÉ

Troquez le riz blanc contre du riz sauvage, qui contient des protéines plus complètes et en plus grande quantité.

Le sarrasin ne contient aucun gluten, un parfait substitut au blé pour les intolérants ! Il favorise également une bonne circulation sanguine.

Le blé de Khorasan contient moins de gluten qu'un blé « normal ». Il est donc beaucoup plus facile à digérer.

Au petit déjeuner, remplacez les céréales industrielles par un granola maison. Mettez-y du riz et quinoa soufflés, des flocons d'avoine, de seigle et d'orge. Pour qu'il soit complet, rajoutez des fruits à coque et des graines. Magique pour éviter le coup de pompe de 11 h.





En Inde, on fait tremper le **riz basmati** une heure dans un bain d'eau tempérée. Ça permet d'obtenir un grain blanc très long et qui ne colle pas.

Pour accompagner un riz et une viande grillée, je prépare un **« ketchup » de betterave** assaisonné de moutarde, de vinaigre et de poivre. On peut aussi mettre un peu de miel ou de citron.

Dans une casserole bien fermée, je fais souffler du **riz noir**, du **blé de Khorasan** ou du **quinoa rouge** comme un pop corn. Je n'ajoute pas de matière grasse, ça tuerait le goût.

Dans une poterie noire de la Chamba, un plat en terre cuite d'Amérique du Sud, je fais suer des oignons avec du cumin, du gingembre en poudre et de la cannelle. À mi-cuisson, j'ajoute du **riz blanc de Camargue**. Comme pour un riz pilaf, je mélange avant de recouvrir d'un bouillon de crustacés épicé. Je glisse le plat au four. On obtient deux textures : le dessus est très croustillant et le dessous bien moelleux. Plus c'est caramélisé, limite brûlé, meilleur c'est! Ça marche aussi dans un plat classique allant sur le feu et au four.

Le kasha, du sarrasin décortiqué et grillé, est très à la mode. On en parsème souvent les desserts. Il n'est pas facile à cuire car sa carapace a tendance à éclater très facilement.

Je préfère le **petit épeautre** au **grand épeautre**, il a un goût beaucoup plus délicat. Je le cuis comme un risotto. Ce qui crée un liant, c'est le bon équilibre entre le bouillon et le beurre. Hors du feu, j'ajoute du parmesan. Ça fond en bouche! **L'épeautre** contient beaucoup d'amidon ce qui me permet de le cuisiner comme un riz au lait à la vanille.

Avec des **flocons d'orge**, je confectionne des galettes végétariennes. Pour obtenir des flocons, on écrase les graines entre deux cylindres. Vous les trouverez prêtes à l'emploi dans les supermarchés bio.

J'adore le **maïs Grand Roux basque**, une variété ancienne en cours de réhabilitation. Cuit, le produit est bien meilleur qu'un hybride. C'est la même différence qu'entre un poulet élevé en batterie et un poulet qui a couru!

LE FAUX AMI

Le quinoa (rouge ou blanc) est une plante de la même famille que les épinards, ce n'est pas une céréale et pourtant, on le cuisine comme tel. Seule différence, on ne le fait tremper qu'une heure dans l'eau avant de le cuire. Son parfum, qui me rappelle la terre, fonctionne à merveille avec des champignons ou des asperges. J'utilise du quinoa cultivé en Anjou. Vous pouvez aussi le faire cuire dans le jus du poulet rôti dominical.

J'aime beaucoup le **blé de Khorasan** (également appelé blé Kamut®), une variété ancienne à la texture croquante en apparence mais relativement moelleuse à cœur. Il contient entre 20 et 40 % de protéines de plus que le blé tendre.

Chocolat et vin

Comment jouer les entremetteurs ?

Ils ont chacun leurs grands crus, sont chargés en antioxydants et ont une capacité certaine à nous mettre un bon coup de boost au moral… Comment accorder ces produits au demeurant similaires ? Font-ils bon ménage ?

Texte et photos par Thomas Cabrol, analyste sensoriel, directeur du N° 5 Wine Bar à Toulouse, élu meilleur bar à vin d'Europe en 2016.

À Mazamet, petite bourgade du Tarn dans laquelle j'ai grandi, le chocolatier Castagné, meilleur ouvrier de France, nous faisait déjà profiter d'un panel envoûtant de chocolats dont chaque origine (Mexique, Tanzanie, Venezuela) apportait ses nuances et caractéristiques…

Au sein du N° 5 Wine Bar, nous avons mis en place six fois par an des cours de dégustation vins et chocolats à travers une méthode bien précise pour les accorder. Comment assurer une bonne cohabitation car, comme dans toute rencontre, il peut y avoir des désillusions : parfois l'alchimie ne prend pas. Pour tous les accords en général, je préfère partir du plat. Décortiquons le chocolat sous tous ses angles afin de lui trouver son âme sœur côté vin. À l'instar du vin, nous pratiquons la technique d'analyse sensorielle grâce à laquelle on obtient le pedigree du chocolat, ce qui permettra de choisir le vin *ad hoc* pour ce doux mariage.

Savoir déguster le chocolat

Commencez par examiner le chocolat : vous avez le droit de saliver, mais interdiction formelle de le goûter tout de suite. Vous devez être attentif à l'aspect, c'est-à-dire à la couleur mais aussi à la brillance ou à la consistance granuleuse.

Très important, il faut porter le carré de chocolat contre son oreille et le casser. Le son émis – s'il est net comme un « clac » – indique que la partie grasse du beurre de cacao est faible. *A contrario*, une casse molle, un son sourd avec un chocolat qui fond dans les doigts signalent la présence importante de matière grasse. Ensuite, il vous faut humer le morceau dans le but de déceler toutes ses fragrances. Bien qu'anodine, cette étape est la plus compliquée à exécuter pour les gourmands ! L'origine du cacao, sa torréfaction et son élaboration révèlent sa signature aromatique : notes d'épices, de fruits rouges ou secs, de fumé, de boisé, etc. L'étape de dégustation est attendue de tous (on a bien dit « déguster » et non ingurgiter !). Il vous faut analyser sa texture en bouche : est-elle lisse ? granuleuse ? fondante ? collante ? Ses saveurs sont-elles sucrées, acidulées ou bien astringentes, voire tanniques ? Enfin, il vous suffit d'évaluer sa longueur en bouche : la persistance aromatique est un critère déterminant sur le choix du vin à proposer. Voici mes préférences…

© Benjamin

Avec du chocolat blanc ?

Il faut un vin blanc qui l'enrobe et accompagne ses rondeurs, par exemple le blanc doux de Marjorie et Stéphane Gallet, vignerons à Montner (Roussillon). Il couvre le palet de sa douce matière, ses saveurs de poire et de fruits à chair blanche s'harmonisent bien avec les notes lactiques du beurre de cacao. Si le chocolat s'estompe vite en bouche, la pointe de poivre blanc du maury provoque à cet accord un maximum de longueur.

Maury blanc, Domaine Les Terres de Fagayra, 2013, 28 €

J'adore la forêt-noire !

Quand j'en mange une aux griottes, c'est à la grande cuvée des Terres de Fagayra que je pense : Op. Nord – probablement le meilleur maury (appellation du nord-ouest de Perpignan) réalisé à ce jour. Une profondeur et un équilibre sans égal. Un grand vin pour un grand gâteau et, ici, nous parvenons au top de la précision et de l'équilibre.

Maury rouge, Domaine Les Terres de Fagayra, Op. Nord, 2011, 38 €





Si je préfère la douceur d'un chocolat au lait?

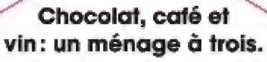
Le choix d'un banyuls ou d'un porto est assez passe-partout. Je me régale avec les portos Tawny à la robe plus claire et aux notes plus aériennes, moins profondes. Ce qui me plaît dans cet accord, c'est que le Tawny comme le chocolat au lait possèdent peu de tannins et, en finale, on termine sur du fruit et de la vanille Bourbon.

Porto Warre's, King's Tawny Port, 15 €

Le chocolat noir est compliqué.

Tout dépend de son origine! S'il est épicé, le choix d'un madère est judicieux; s'il est tannique et corpulent, un porto Vintage est plus attendu. S'il a des notes de cerise, griotte, mûre avec en finale une pointe de poivre, un maury s'impose. Pour ce chocolat, à la fois puissant et acidulé, un vin du domaine Pouderoux est à mon sens l'accord parfait.

Maury rouge, Domaine Pouderoux, Vendange Mise Tardive, 2009, 19,50 €

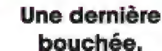




Chocolat, café et vin: un ménage à trois.

Attention, l'amertume du cacao Maracaibo (Venezuela) alliée à celle d'un expresso ne font pas forcément bon ménage avec le vin. Mais j'ai découvert l'appellation montilla-moriles, un nectar aux notes de café, de vanille, de cacao, de prune à l'eau-de-vie et de noix. Mon coup de cœur est le Barbadillo, élevé en bord de mer, à Sanlúcar de Barrameda. Les embruns apportent une salinité à l'ensemble, pour une expérience inoubliable!

Xérès Barbadillo, La Cilla, Pedro Ximenez, 20 €





Une dernière bouchée.

Pralinés, orangettes et mendiants méritent un madère, mais pas celui du placard, pour déglacer une sauce! Je parle d'un grand cru ayant été complexifié par un élevage long. Si le chocolat est mêlé d'agrumes confits, je préfère un madère réalisé avec un cépage sercial (blanc), frais et tonique aux notes d'hespéridées. Si le chocolat est aux fruits à coque ou au praliné, je pars sur un madère réalisé avec un boal ou un malvoisie, des cépages plus riches avec davantage de sucrosité et à l'arôme torréfié.

Madère Barbeito, Malvasia Reserva, 25 €

Les sucres muscovado & rapadura

Ces deux sucres alternatifs apportent des notes subtiles aux gâteaux et sont bourrés de bonnes choses pour la santé. Suivez-les de près car ils pourraient bien reléguer notre bonne vieille betterave sucrière au fond du placard.

Par Jill Cousin

BONS POUR LA SANTÉ
Potassium, magnésium, calcium… On fait le plein de sels minéraux, nos alliés pour le bon fonctionnement des systèmes cardiaque et nerveux. « Comme ces deux sucres ne sont pas déminéralisants, ils permettraient d'éviter les caries », précise Margot Caron. Jackpot pour le sourire ! En prime, faites le plein de vitamines (B3, B5, B6, B9). Avec tous ces atouts, ils ont bien mérité le surnom de «sucres complets».

Qu'est-ce que c'est ?

Le rapadura est le jus de la canne à sucre déshydraté originaire d'Amérique latine. En Colombie, on le nomme *panela*. Il n'a subi aucune transformation ni raffinage, c'est ce qui lui donne cette couleur ambrée et explique qu'il soit humide avec une fâcheuse tendance à s'agglomérer. Solide, il est broyé en petits morceaux ou râpé, d'où son nom!

Le muscovado est un sucre roux lui aussi non raffiné. Purifié, filtré puis caramélisé, il doit sa teinte caramel à une forte teneur en mélasse, le résidu brun et visqueux non cristallisable du sirop de canne. Il nous vient de l'île Maurice et, lorsqu'il est appelé *mascobado*, des Philippines.

Quel goût ont-ils ?

«Contrairement au sucre blanc, qui n'apporte que la saveur sucrée, ils développent des arômes et une longueur en bouche exceptionnels», explique Margot Caron, l'une des deux fondatrices de Marlette, une marque de préparations pour pains et gâteaux bio. *« Un parfum de jus de canne à sucre, avec des notes de caramel, de réglisse et de vanille. Ils me font également penser à du fudge anglais, mais en plus épicé et sous forme de poudre»*, précise-t-elle. Pour les différencier, sachez que le muscovado est plus caramélisé et réglissé que son cousin latino-américain.

Comment les utiliser ?

En pâtisserie, mettez-en un peu moins que si vous utilisiez du sucre blanc. Ils apporteront une jolie couleur dorée et un parfum typé à tous vos cakes et muffins. Utilisés dans les biscuits ou les cookies, leur humidité permet d'obtenir une texture très moelleuse. *«Et il reste toujours des petits grains croquants qui n'ont pas fondu dans la pâte, c'est délicieux! Ils s'intègrent parfaitement à des préparations épicées comme le pain d'épice. J'en saupoudre aussi dans le café»*, énumère Margot Caron, coauteure avec sa sœur, Scarlette Joubert, de l'ouvrage *Marlette, les gâteaux*[1]. Vous pouvez également les utiliser pour glacer des carottes ou des navets.

Comment les conserver ?

Déjà humides, ces deux sucres ont tendance, au fil des semaines, à former de gros cailloux. On vous conseille donc de les stocker bien au sec, dans une boîte hermétique.

Combien coûtent-ils ?

Comptez 7 € le kilo de muscovado que vous trouverez en grandes surfaces. Le rapadura, commercialisé par la marque allemande Rapunzel à 9 € le kilo, est uniquement disponible dans les magasins d'alimentation bio.

Le rapadura (en bas) et le muscovado (en haut), non raffinés, sont surnommés les « sucres complets ».

[1]*Marlette, les gâteaux*, par Margot Caron et Scarlette Joubert, 160 pages, 15,90 €, éd. Marabout.



Workshop Ado

de Cédric Mouthon, photographies de Pascal Leroy

Dans la lignée de nos recettes (p. 72), voici un ouvrage qui s'adresse aux jeunes adultes en quête d'indépendance culinaire. Mais pas uniquement ! Ces pas-à-pas didactiques se destinent à toutes celles et tous ceux qui ont envie de maîtriser les basiques actuels (le soufflé au fromage, la pizza à la roquette, le risotto aux asperges ou le velouté de légumes…). Les étapes sont décortiquées de manière à ce que le lecteur puisse se les approprier ou en sauter certaines. La partie sucrée, présentant des recettes de prime abord plus complexes, est intéressante pour y piocher çà et là quelques techniques (pâte à crumble, ganache au chocolat blanc ou coulis de fraises…).

244 pages, 24,90 €, éd. de La Martinière

(Bonnes) Feuilles d'automne

Une soif d'ailleurs ? À la recherche de recettes faciles pour nourrir toute sa marmaille ? Envie d'un retour à la terre ? Ou tout simplement besoin de douceur ? Ces ouvrages sont faits pour vous.

Par Tiphaine Campet **et** Jill Cousin



Boissons chaudes au coin du feu

de Sylvie Rost, photographies d'Amandine Honegger

Ici, on ne vise pas les amateurs de café ou de thé ni les aficionados de la cure détox, et on ne joue pas non plus dans la catégorie des cocktails chauds. À travers cette vingtaine de recettes divisées en trois parties (les gourmandes, bien-être et festives), on boit de tout, tant que ça réchauffe. Il y en a pour tous les goûts, on saute du lait caramel au bouillon salé, en passant par le café à l'eau-de-vie, au vin blanc chaud avec miel et herbes ou encore au chocolat au lait de coco… Cet ouvrage un peu trop hétéroclite pour sa faible pagination a toutefois le mérite d'aborder un thème encore trop peu traité.

48 pages, 12,95 €, éd. Larousse

À table ! Recettes faciles et très bonnes pour toute la famille

de Laura Annaert, photographies de Claire Curt

Après une formation de danse classique et une carrière de mannequin, Laura Annaert fonde L.A Lifestyle, un studio dédié à la gastronomie. Dans sa nouvelle bible, elle propose 150 recettes saines et rapides déclinées pour toute la famille, du bébé aux parents. La pétillante chef y partage ses trucs et astuces pour gagner du temps en cuisine et réussir à faire manger des trucs beurk aux plus jeunes. Préparez-leur les épinards en purée au haddock, vous verrez, ça marche !

320 pages, 24,90 €, éd. Solar



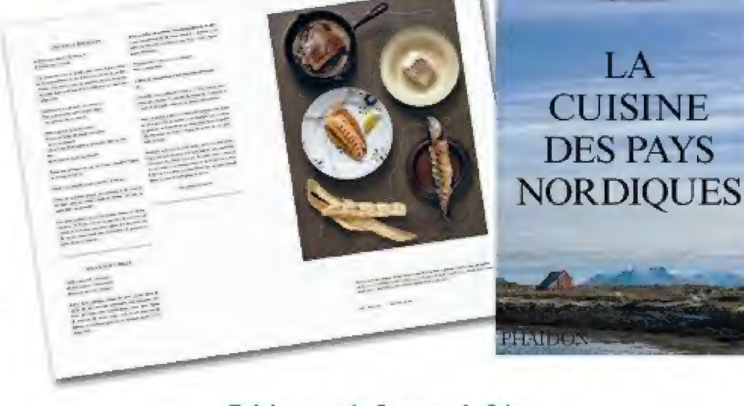
FUMER & SÉCHER VIANDES & POISSONS

Fumer & sécher viandes & poissons
de Turan T. Turan

Ce manuel très complet du fumage, séchage et salage se situe dans la grande mouvance du retour à la simplicité du vrai bon produit. L'auteur (un ancien pompier, ça ne s'invente pas!) nous déploie dans le plus grand détail toutes les clés pour devenir autonome dans l'art de ces pratiques ancestrales. Un guide plutôt technique qui s'adresse à celles et ceux qui sont à l'aise avec ces produits et qui désirent développer davantage de connaissances sur leur transformation fascinante (jerky de canard, pastrami de bœuf, pancetta, morue salée, kippers fumés à froid, saumon fumé à l'écossaise, truite fumée à chaud…).
En librairie le 3 novembre, 224 pages, 19,90 €, éd. Marabout

La cuisine des pays nordiques
de Magnus Nilsson

Préparez-vous à un formidable voyage entre le Danemark et la Suède en passant par les îles Féroé! Après des mois de recherches sur les cultures nordiques, Magnus Nilsson, notre guide dans cette aventure, a accouché d'un formidable recueil de 700 recettes traditionnelles dispersées parmi des paysages à couper le souffle. Le chef suédois nous explique l'histoire de chaque plat et leurs traditions. Essayez-vous aux dialectes locaux en tentant de prononcer le nom des plats. En suédois, le fraisier se dit *jordgubbsgräddtarta*. Bon courage!
608 pages, 45 €, ed. Phaidon



Salade à la mexicaine

Green Kitchen
Recettes végétariennes du monde entier

Cuisine veggie. Les savoir-faire
de Clémence Catz, photographies d'Éric Fénot

Quid du seitan et du kéfir? La réponse dans cet ouvrage ô combien pratique et bien fichu! Les basiques de la cuisine végétarienne y sont parfaitement décryptés et, à la fin de chaque chapitre, une recette simple permet de mettre en pratique ce que vous venez d'apprendre. On a d'ores et déjà craqué pour le potimarron farci aux champignons et au cantal ainsi que pour les petits fondants au marron, poire et cacao.
252 pages, 19,95 €, éd. La Plage



Green Kitchen. Recettes végétariennes du monde entier
de David Frenkiel et Luise Vindahl

Leur fille âgée seulement de trois mois, ce couple de Danois embarque pour une folle aventure à travers plus de quinze pays différents (Italie, Suède, Maroc, Sri Lanka…) Toutes les recettes veggies de ce livre, illustrées par de magnifiques clichés colorés, s'inspirent de leurs voyages. Embarquement immédiat pour le bout du monde avec la salade de haricots noirs à la mexicaine et le curry d'aubergines et choux de Bruxelles à la citronnelle.
En librairie le 13 octobre, 256 pages, 28 €, éd. Alternatives

Les mousses au chocolat noir

La mousse au chocolat fait un tabac et reste le dessert le plus acheté en supermarché. Pour vous éviter les déconvenues dans les rayons, nous nous sommes frottés à une quinzaine de références pour voir si l'une d'entre elles était aussi mousseuse que celle de mamie.

Texte et photos Jill Cousin



La mousse au chocolat fait son apparition dès 1755 dans les livres de cuisine, mais le terme désigne alors l'écume sur la boisson au chocolat. Les origines du dessert, quant à elles, restent floues. Le peintre Toulouse-Lautrec aurait eu l'idée géniale d'ajouter du cacao à une mousse et de baptiser ce mélange « mayonnaise au chocolat ». Pour les puristes, ce mets cacaoté compte seulement trois ingrédients : du chocolat noir, du beurre et des œufs à température ambiante. Mais nombreuses sont les versions avec du sucre ou de la crème. Quant aux industriels, ils se plaisent à y ajouter toutes sortes de gélifiants et de conservateurs. Une bonne mousse a une texture aérée. Pour parvenir à ce résultat, il ne faut pas louper le foisonnement. Cette étape cruciale consiste à incorporer de l'air dans un produit capable de le capturer. Le blanc d'œuf et la crème liquide entière sont de très bons clients.

> "Trois ingrédients : du chocolat noir, du beurre et des œufs"

Foisonner permet d'obtenir des textures légères et volumineuses qui ne retombent pas. Si vous utilisez un fouet électrique, branchez-le à vitesse modérée. Utilisé à grande vitesse, il favorise l'apparition de grosses bulles d'air dans les ingrédients, ce qui nuit à leur tenue et leur stabilité. À une cadence moyenne, les bulles sont plus petites avec une résistance bien plus élevée aux chocs. Les blancs d'œufs sont prêts quand ils forment des « becs d'oiseau » à la texture d'une mousse coiffante. Si vous utilisez de la crème liquide, elle doit être bien froide pour devenir mousseuse. L'astuce, c'est d'entreposer les fouets du batteur électrique et le cul-de-poule au congélateur. N'essayez pas de monter une crème liquide allégée, c'est impossible. Pour que ça monte, il faut du gras! Reste à incorporer délicatement les œufs ou la crème au chocolat noir – 70 % de cacao minimum, c'est mieux. Ce qui compte aussi, c'est la teneur en beurre de cacao, qui confère une texture plus ou moins ferme à la mousse (cette information est régulièrement absente des emballages). On préconise de faire fondre le chocolat au bain-marie, puis d'entreposer la mousse minimum 12 heures au réfrigérateur. Les mousses achetées dans le commerce contiennent rarement des œufs en neige ou de la crème fouettée. Elles doivent leur texture si mousseuse à l'ajout d'air.

NOTRE DÉMARCHE

Nous avons goûté une quinzaine de références de mousses au chocolat noir, toutes disponibles en grandes ou moyennes surfaces et en magasins d'alimentation bio. Elles ont été réparties en trois catégories : les mousses des marques distributeurs, celles des grandes marques et les références bio.



Un immense merci aux membres du jury qui nous ont rejoints pour cette dégustation (de gauche à droite) : Marine Barbottin, Catherine Schlesinger, Léa Barbottin, Caroline Debbasch, Maud Gilles, Matthieu Woltz, Anne Debbasch (auteure avec sa sœur du blog cacaovore « Le chocolat dans tous nos états »), Sissile Ha.

SUR LE PODIUM

Deuxième après le fondant au chocolat, c'est le dessert préféré des Français.

MOUSSE VEGAN

En 2014, Joël Roessel a découvert que l'on pouvait remplacer la crème et les œufs par le jus des pois chiches en boîte. Battue, cette eau visqueuse se transforme en mousse.

LES MARQUES DISTRIBUTEURS



1er MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR, CARREFOUR SÉLECTION, 2,39 €/180 g (soit 13,27 €/kg)

La couverture lustrée, le joli pot transparent, la délicate odeur de poudre de cacao et de mousse maison… ça commence bien! Notre première impression se confirme à la dégustation : une mousse compacte et dense qui se fixe dans le creux de la cuillère avant de dévoiler un goût très prononcé de cacao torréfié avec une pointe d'amertume. Cette référence affiche un excellent rapport qualité-prix et pourrait presque tromper le palais de vos convives.

2e MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR, CASINO, 1,22 €/240 g (soit 5,08 €/kg)

Voilà une mousse originale puisqu'elle ne contient pas du tout d'œuf. Les jurés ont apprécié les notes très lactées qui viennent atténuer le sucre et renforcent le goût du chocolat et de la vanille. Ce spécimen affiche une couleur brune très soutenue, presque noire, et une texture un peu grumeleuse. Seul bémol: pourquoi avoir ajouté de la gélatine de porc?

LES GRANDES MARQUES



1er MOUSSE AU CHOCOLAT À L'ANCIENNE, MARIE MORIN, 2,10 €/100 g (soit 21 €/kg)

Enfin une référence disponible en grandes surfaces qui puisse se targuer d'avoir seulement trois ingrédients au compteur : du chocolat, du beurre salé, des œufs et puis c'est tout. Résultat? Une mousse brillante avec une belle longueur en bouche de cacao. Pour profiter de sa texture délicatement crémeuse, sortez-la du réfrigérateur quelques minutes avant la dégustation. On pourrait recycler le bocal en verre pour notre production maison, mais à quoi bon puisque celle-ci est encore meilleure que la nôtre.



2e MOUSSE AU CHOCOLAT, BONNE MAMAN, 2,14 €/200 g (soit 10,70 €/ kg)

Ne vous fiez pas à sa teinte chocolat au lait, nous avons bien affaire ici à une mousse au chocolat noir, même si l'ajout de crème la rend très claire. Une fois de plus, la marque au vichy rouge et blanc se défend bien. Quand on plante notre cuillère à l'intérieur du pot, même bruit que lorsqu'on éclate des bulles dans un bain moussant. La texture aérée se confirme en bouche et se trouve sublimée par un goût très agréable d'œufs frais, assez rare dans l'industrie pour être souligné.

LES RÉFÉRENCES BIO

1er MOUSSE AU CHOCOLAT, BONNETERRE, 2,30 €/90 g (soit 25,55 €/kg)

En voilà une autre qui a tout compris et affiche le triptyque gagnant : œufs, beurre, chocolat. Pas besoin de plus pour que cette mousse rivalise avec une préparation artisanale. Les jurés ont laissé libre cours à leur imagination et décelé des notes de caramel et de vanille. Ce qui est certain, c'est que l'on retrouve bien le goût du chocolat. Si bien qu'on pariait sur un cacao amer mais non, du chocolat à 42 % seulement. Seul reproche: une texture un chouïa gélatineuse. Sinon, c'est un sans-faute.



2e MOUSSE CHOCOLAT NOIR AUX ŒUFS BIO, LAITERIE DU PÉRIGORD, 3,99 €/ 180 g (soit 22,16 €/kg)

Plastique impeccable, odeur subtile de cacao et d'œufs frais, texture très vaporeuse, cette mousse a déjà tout d'une grande. Noix, noisettes, notre palais ne sait plus où donner de la tête. D'ailleurs, les puristes auraient préféré qu'elle se concentre sur l'essentiel et soit encore plus chocolatée. L'ensemble n'est pas trop sucré, c'est agréable.



Les maisons
à colombages de l'Ill...
un vrai paysage
de carte postale.

Strasbourg garde le cap à l'est

Dans cette ville au charme bucolique où coule l'Ill, un affluent du Rhin, les Strasbourgeois arborent fièrement leurs traditions culinaires. Ne vous méprenez pas, rien de ringard là-dedans car les chefs veillent à insuffler de la modernité. Nous avons sélectionné pour vous les meilleures adresses de la capitale alsacienne.

Par Jill Cousin. **Photos** Adeline Agrafojo.

Dans une terrine en terre cuite parsemée de délicats motifs peints, le *baeckeoffe*, en français « four du boulanger », patiente, bien au chaud. Chez *Au Coin des pucelles*, *« il est servi avec de la truite, du sandre et du brochet, les trois poissons d'eau douce que l'on retrouve en Alsace »*, nous explique Carole Denis, la maîtresse des lieux. Quand il ne se pavane pas avec la pêche du jour, ce plat à base de pommes de terre, carottes, oignons et poireaux est présenté avec un assortiment de viandes (agneau, bœuf, porc). Comme les nombreux mijotés que compte l'Alsace, il cuit durant de longues heures à l'étouffée. Les ménagères le préparaient avant d'aller aux champs et sur le chemin, elles le mettaient à cuire dans le seul et unique four du village, celui du boulanger. Stefan Baudic et Carole Denis ont repris ce bistrot typiquement alsacien, appelé *winstub* (littéralement « pièce à vin »), au mois d'avril. *« On ne voulait pas que ce lieu magnifique soit racheté par quelqu'un d'autre et transformé en fast-food »*, sourit la jeune femme. Même nom que l'ancien restaurant, même décor boisé, seulement quelques touches de modernité çà

« Ne dites jamais à un habitant de la région que sa cuisine est la même qu'en Allemagne »

et là. Il était impensable de débuter notre escapade strasbourgeoise ailleurs que dans une *winstub*, que l'on retrouve à chaque détour des rues pavées, au rez-de-chaussée des maisons à colombages. À la carte, les plats qui ont fait la réputation de la région : choucroute garnie, gratin de *knepfles* (une sorte de gnocchi) au munster, tarte flambée… Attention, ces mets ne servent pas seulement le folklore des établissements historiques et des attrape-touristes. Chez *En voiture Simone*, un restaurant branché décoré comme le Berlin Ouest des années 1970, vous ne trouverez pas de frites pour accompagner votre croque-monsieur mais des *spaetzle*, des nouilles alsaciennes. Car l'Alsacien, jeune ou vieux, est fier de son terroir. *« Ne dites jamais à un habitant de la région que sa cuisine est la même qu'en Allemagne »*, plaisante Bruno Dinel, le cofondateur des boulangeries *Au pain de mon grand-père*. Preuve en est, nous voulions savoir d'où venait le *kougelhof*, cette brioche bombée et striée aux raisins secs et aux amandes, mais nous n'aurons pas la réponse. Pour préserver et valoriser les produits du cru, sous l'impulsion commune de la ville de Strasbourg et de la Chambre d'agriculture, 22 producteurs ont investi les anciennes halles du centre-ville pour y vendre leurs produits. À *La Nouvelle Douane*, on peut donc faire des courses certifiées « Alsace pure origine ». Si vous ne trouvez pas votre bonheur dans les rayons, traversez la rue pour faire un tour au marché de producteurs qui a lieu tous les samedis matin le long de la rue de la Douane. Confitures d'églantines et jolies oies dodues sauront vous rassasier. *A Güeter* (« Bon appétit»)!


1


1


2


2


3

OÙ MANGER ?

1. Au coin des pucelles
Ambiance boisée et chaleureuse, de quoi passer une bonne soirée accompagnée des classiques alsaciens en version un peu plus light. En dessert, sautez sur le *kougelhof* perdu accompagné de crème de gruyère, une crème double à 50 % de matières grasses, mémorable ! En prime, une jolie carte de vins alsaciens qui fait la part belle aux références nature. Comptez 35 €.
Du lundi au samedi, de 19 h à 1 h , 12 rue des Pucelles.

2. En voiture Simone
Tout roule entre les pâtisseries de What The Cake (51 rue du Fossé-des-Tanneurs) et les créations salées de Croque Bedaine (3 rue du Puits). Ils se sont associés et même lancés dans les hot dogs. Foncez sur le Simone (saucisse vegan bio, oignons trois façons, moutarde, ketchup). S'il vous reste un peu de carburant, goûtez le cheesecake vegan au citron. Le lait de soja remplace le fromage à tartiner. Comptez 15 €.
Du mardi au samedi, de 11 h à 23 h, 3 rue des Pucelles.

3. Jour de fête
Dégustation de vins de Bourgogne oblige, le soir de notre visite, le service rame un peu. Mais qu'importe finalement puisqu'avec les assiettes de la chef Agata Felluga, c'est la fête. Ce jour-là : accras de morue, feuille de chêne et aïoli au curry ; gravlax de saumon mariné, fenouil, fromage blanc raifort, pain aux noisettes grillées ; poulpe grillé, pommes de terre rôtie, olives vertes, tomates confites et, pour pousser, une cave bien approvisionnée en vins nature. Comptez 35€.
Mercredi et samedi, de 18 h à 1 h ; jeudi et vendredi de 12 h à 1 h, 6 rue Sainte-Catherine.





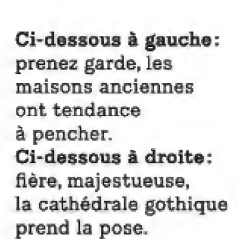


PAUSE SUCRÉE

Maison Alsacienne de Biscuiterie
Cette institution prépare de délicieux macarons à la noix de coco et au sucre de canne déclinés à la pistache, à l'orange, au chocolat… Et pour le trajet du retour, achetez un sachet de biscuits mélangés à la texture granuleuse à souhait.
Lundi de 10 h à 19 h; du mardi au samedi de 9 h à 19 h; dimanche de 10 h à 18 h, 16 rue du Dôme.

Pâtisserie Sébastien Gillmann
Après des années de recherches, nous avons enfin trouvé la tarte au citron parfaite. Une crème bien acidulée, une meringue caramélisée encore un peu crémeuse et une base de streusel (une sorte de crumble). Rien que pour ça, le lieu vaut le détour. Et si jamais le dessert citronné vous laisse de marbre, Sébastien se fera un plaisir de vous présenter toutes ses autres créations.
Du mardi au dimanche de 8 h à 19 h, 20 quai des Bateliers.

Au pain de mon grand-père
En à peine quinze ans, Bruno Dinel et son père ont bâti un empire du pain et de la viennoiserie. Strasbourg compte aujourd'hui cinq boutiques devant lesquelles s'étirent de longues files d'attente. Le kougelhof y est très moelleux et surmonté de jolies amandes entières; le bretzel, tendre et délicatement salé. Certaines adresses possèdent quelques tables, n'hésitez pas à les investir à l'heure du goûter pour déguster votre part de tarte aux griottes et streusel.
Du mardi au samedi de 6 h à 19 h; dimanche de 6 h à 14 h, 58 rue de la Krutenau.



Ci-dessous à gauche: prenez garde, les maisons anciennes ont tendance à pencher.
Ci-dessous à droite: fière, majestueuse, la cathédrale gothique prend la pose.











JUSQU'AU BOUT DE LA NUIT

La Kulture
À la nuit tombée, c'est au sous-sol de ce disquaire-bar-club d'électro que ça se passe. Avant de descendre vous déhancher au rythme des DJ berlinois et londoniens, commandez un «Matéjito», le cocktail maison à base de gin, menthe, citron vert, sucre, angostura (un alcool amer) et Club Maté, la star du soda de l'autre côté du Rhin. Et comme si ça ne suffisait pas, les propriétaires de ce lieu branché devraient bientôt se lancer dans la restauration.
Horaires: consulter la page Facebook. 9 rue des Bateliers.







À GLISSER DANS SA VALISE

1. La Cloche à Fromage
À cause de ses plaines où les vaches ne trouvent pas fourrage à leur goût, l'Alsace n'est pas très riche en spécialités lactées. Mais dans cette fromagerie, impossible de faire l'impasse sur le munster et sa belle carapace aux tons orangés. Pour éviter les odeurs dérangeantes, demandez à Yves Jourquin de le mettre sous vide. Dans le restaurant éponyme, dans la même rue, on peut voir la plus grosse cloche à fromage du monde.
Lundi de 10 h à 12 h 15, de 14 h 30 à 19 h; du mardi au vendredi de 9 h à 19 h; le samedi de 8 h à 18 h 30, 32 rue des Tonneliers.

2. La Nouvelle Douane
Truite des sources du Heimbach, charcuterie de la ferme Schmitt ou bière blonde Augustine, les rayons cette «supérette» alsacienne regorge de trésors. Les producteurs locaux qui assurent des permanences ne manqueront pas de vous présenter leurs articles.
Du mardi au samedi de 9 h à 19 h (18 h 30 le samedi), 1 rue du Vieux-Marché-aux-Poissons.

3. Le Village de la Bière
Pour les amateurs de bières, les collectionneurs ou simplement les curieux, une boutique incontournable. Nous y avons retrouvé une de nos brasseries préférées, la Perle. Bières alsaciennes, françaises ou étrangères, vous avez l'embarras du choix.
Lundi de 14 h à 19 h 30; du mardi au vendredi de 10 h à 12 h 30, 14 h à 19 h 30; samedi de 10 h à 19 h 30, 22 rue des Frères.

Ci-dessous à gauche: aux beaux jours, perdez-vous sur les rives de l'Ill.
Ci-dessous à droite: au mois de septembre, sur les marchés, les mirabelles sont les stars des étals.




ON VOUS RECOMMANDE AUSSI

Le Pied de Mammouth
Dans les burgers, pas de viande préhistorique mais du bon bœuf charolais.
Du mardi au vendredi, de 12 h à 14 h, 19 h à 22 h; samedi de 19 h à 22h; dimanche de 19 h à 21h, 4 rue Sellenick.

La Corde à linge
Profitez des soirées encore douces pour siroter un café en terrasse, en plein cœur de la Petite France.
Tlj de 10 h 30 à minuit, 2 place Benjamin-Zix.

Binchstub
Un long comptoir où déguster une ribambelle de tartes flambées.
Tlj de 18 h 30 à 1 h, 6 rue du Tonnelet-Rouge.

Esprit Terroir
La fine fleur du terroir dans les assiettes du chef Joël Philipps.
Du mardi au samedi, de 12 h à 13 h, 19 h à 21 h 30, 2 quai Finkwiller.

Mémé dans les orties
Pour finir la journée autour d'une bière et d'une partie de baby-foot.
Tlj de 11 h à 1 h, 14 rue Munch.

La Cahute
Un endroit minuscule où l'on se retrouve pour siroter un Manu, un rhum qui pique !
3 rue Saint-Guillaume.

Le Raven Café
C'est l'heure du double crème dans un décor scandinave.
Tlj de 7 h à 1 h 30 (vendredi et samedi jusqu'à 3 h), 5 place du Corbeau.

Menu d'automne chez Anne-Laure

Avec trois enfants à la maison et les amis qui se bousculent à sa table, Anne-Laure est habituée aux grandes tablées. À grand renfort d'épices rapportées de ses voyages, elle nous a préparé un menu automnal pour régaler toute votre tribu et apprécier les premiers frimas. Propos recueillis par **Jill Cousin**. Photos **Adeline Agrafojo**.

Anne-Laure rentre vite du travail le soir pour s'adonner à sa passion, la cuisine. Elle est totalement accro à la gastronomie asiatique.



SOUPE DE CHAMPIGNONS ET CHANTILLY AU CURRY

POUR 6 PERSONNES

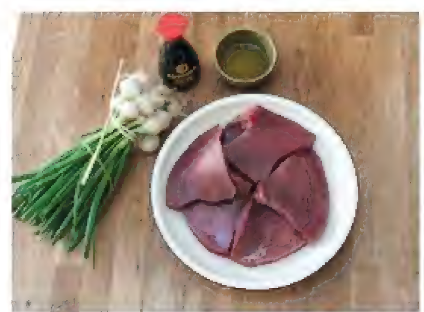
Je passe rapidement sous l'eau froide **500 g de champignons de Paris**. Je retire les pieds s'ils sont terreux. Je les coupe en quatre et les verse dans le bol de mon robot cuiseur avec **500 ml d'eau** et **1 cube de Kub Or**. Je ne rajoute surtout pas de sel, à cause du bouillon. Si vous n'avez pas de robot, faites cuire les champignons dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 min et passez la soupe au mixeur plongeant jusqu'à ce qu'elle soit bien onctueuse. Laissez tiédir. Je verse **50 cl de crème liquide entière** dans un cul-de-poule. J'utilise une crème avec au moins 30% de matière grasse pour la monter plus facilement en chantilly. Je fouette la crème au batteur électrique sur vitesse moyenne avant d'augmenter la cadence. Attention, si vous attendez trop longtemps, elle va tourner et se transformer en beurre. À l'apparition de petits pics, c'est prêt. J'ajoute **2 cuil. à café de curry en poudre** et je mélange une dernière fois. Je réserve au frais. Je sers la soupe encore tiède dans des verres transparents. Sur le dessus, je dépose délicatement 1 grosse cuill. à soupe de chantilly et j'ajoute une pincée de curry en poudre. Effet cappuccino garanti!





















TATAKI DE THON AUX OIGNONS NOUVEAUX

POUR 6 PERSONNES

Je dispose **6 tranches de thon albacore**[1] dans un grand plat creux. Il ne faut pas qu'elles se superposent. Je verse **10 cl de sauce soja allégée en sel** et **2 cuil. à soupe d'huile d'olive**. Je mélange avec les mains: toutes les faces du poisson doivent être couvertes de sauce. Je lave soigneusement **8 oignons nouveaux**. J'en mets un de côté pour le dressage. Je retire les tiges abîmées et j'émince les oignons dans la largeur. Je découpe très finement le bulbe et plus grossièrement les tiges. Je les répartis sur le plat et je réserve au frais pendant au moins 30 min. Vous pouvez aussi faire mariner le poisson la veille. Dans une poêle très chaude, sans matière grasse, je saisis le thon 20 secondes de chaque côté. Si le thon cuit trop longtemps, il devient sec et immangeable. Je le découpe en tranches fines et le présente en carpaccio avec la marinade. Pour apporter un peu de fraîcheur, j'émince l'oignon nouveau restant que j'éparpille sur le poisson avec **1 cuil. à soupe de graines de sésame**. Vous pouvez aussi ajouter de la ciboulette ou de la coriandre et servir le thon avec une salade de pousses d'épinards ou un bol de riz.

1. Vous pouvez remplacer le thon par de la bonite ou de l'espadon.









"À la fin de l'été, je congèle les figues de mon jardin pour pouvoir en utiliser toute l'année dans mes desserts."



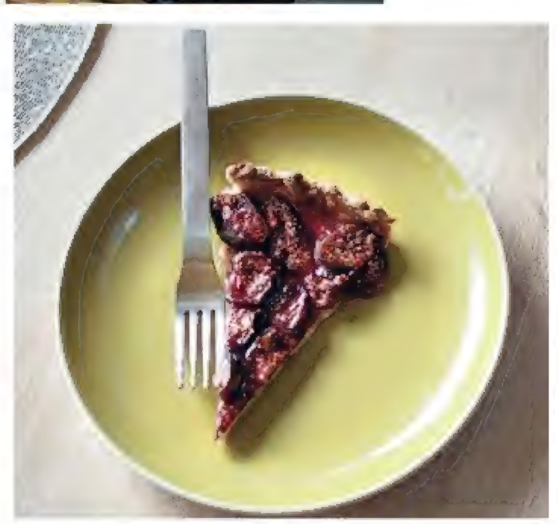




TARTE AUX FIGUES ET À LA CANNELLE

POUR 6 PERSONNES

Le matin, je sors **500 g de figues violettes** du congélateur – mais c'est encore mieux si vous trouvez des figues fraîches.
Je commence par préparer la pâte sablée. C'est une recette que je tiens de ma grand-mère. Dans une casserole, je fais fondre **130 g de beurre** sur feu moyen. J'utilise du beurre demi-sel pour donner un goût de sablé breton. Quand le beurre a complètement fondu, j'éteins le feu. Je verse **3 cuil. à soupe d'eau froide** – ça permet au sablé de ne pas trop être friable et fragile –, **2 cuil. à soupe de sucre** et **260 g de farine** dans la casserole.
Je mélange délicatement et sans trop travailler la pâte jusqu'à l'obtention d'une boule. Sur une tôle en aluminium, j'étale le pâton avec les doigts en remontant sur les bords[1]. Pas besoin de fariner la tôle, la tarte se décollera toute seule après cuisson. Je dispose les figues coupées en deux en rosace sur la pâte. Ne jetez pas le jus des fruits, il va être utile pour le sirop. J'enfourne pour 35 min à 180 °C, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Restez vigilant, ce n'est pas bon si la pâte est trop cuite. Dans une casserole, je porte à ébullition **10 cl de sirop de figue**, **4 cuil. à soupe de sucre**, **1 sachet de préparation pour nappage (Vahiné)** et **1 bâton de cannelle**. Si vous utilisez des figues fraîches, remplacez le sirop et le sucre par **2 cuil. à soupe de confiture de figues**. Aux premiers bouillons, je coupe le feu et je retire le bâton de cannelle. Quand la tarte est cuite, je verse le coulis sirupeux dessus. Je la laisse bien refroidir avant de la démouler.



1. S'il vous reste de la pâte, ne la jetez surtout pas et faites des sablés à l'emporte-pièce. Ce fond de tarte se marie parfaitement avec tous les fruits jaunes (mirabelles, pêches, nectarines…).



Carnet de recettes

Par Tiphaine Campet



Double dose de choco pour mes doux accros

Pour les vrais mordus de cacao, rien n'est jamais trop fort en chocolat. Afin de contenter mes fins gourmets, je mets l'accent sur la formule double choc'. Attention, libération d'endorphines assurée !

C'EST CADEAU ! **Comme nous n'en avons jamais assez, voici quelques suppléments chocolat.**

Les tuiles caramel/cacao, pour un bel effet déco : mélangez de la cassonade avec un peu de poudre de cacao et étalez sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Dispersez par-dessus des amandes mondées (sans la peau) finement hachées. Enfournez pour quelques minutes à 180 °C, jusqu'à ce que le mélange caramélise et forme une grande tuile. Avec un emporte-pièce, détaillez des disques ou attendez qu'elle durcisse puis cassez des morceaux.

La sauce chocolat indissociable de la chantilly pour toutes vos coupes glacées : cassez 150 g de chocolat noir amer et 50 g de chocolat blanc pâtissier, faites-les fondre au micro-ondes à faible puissance avec 20 cl de crème liquide et 5 cl de lait. Fouettez et conservez à température ambiante.

La pâte à tartiner à déguster telle quelle ou à garnir dans les desserts : cassez 100 g de chocolat noir en morceaux et faites-le fondre avec 150 g de margarine au micro-ondes à faible puissance. Ajoutez 1 boîte de lait concentré sucré (environ 400 g) et 100 g d'amandes effilées grillées. Conservez au réfrigérateur.

Le coulis de chocolat au lait ou blanc à napper sur tous vos gâteaux et fruits : faites chauffer 20 cl de crème liquide entière avec 10 cl de lait entier et versez ce mélange sur 200 g de chocolat blanc ou 150 g de chocolat au lait en morceaux, tout en fouettant. Dégustez tiède.

La ganache imparable : faites fondre 200 g de chocolat noir et 100 g de chocolat au lait en morceaux avec 20 cl de crème liquide et 10 cl de lait. Laissez prendre au moins 4 h au frais.

+ de recettes sur www.lexpress.fr/zeste



Pour 12 cookies
Préparation < 20 min
Cuisson 18 min

125 g de chocolat noir corsé
150 g de farine
30 g de poudre de cacao
50 g de poudre d'amandes
1 cuil. à café de bicarbonate de sodium
½ cuil. à café de sel
125 g de beurre mou
125 g de sucre de canne blond
1 œuf
300 g de bonbons au caramel mou enrobés de chocolat au lait type Michoko®

Cookies fudge

1. Préchauffez le four à 170 °C. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au micro-ondes ou au bain-marie.
2. Pendant ce temps, mélangez la farine avec la poudre de cacao tamisée, la poudre d'amandes, le bicarbonate et le sel.
3. Au batteur, fouettez le beurre avec le sucre, puis ajoutez l'œuf et enfin le chocolat fondu.
4. Incorporez le mélange sec. Ajoutez les bonbons de caramel au chocolat préalablement coupés en pépites à l'aide d'un couteau et désolidarisés.
5. Sur une plaque à four recouverte de papier cuisson, disposez 12 tas de pâte de la même taille. Espacez-les bien d'environ 5-6 cm et enfournez-les pour 18 min.
6. Laissez reposer les cookies pendant 5 min avant de les manipuler. Déposez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement et durcissent.



Gâteau choco-lait, mousse blanche et pépites de Daim®

Pour 8 personnes
Préparation 25 à 30 min (+ repos 2 h)
Cuisson 30 min

200 g de chocolat au lait pâtissier
250 g de beurre
150 g de sucre semoule
4 œufs
200 g de farine
15 cl de crème liquide entière
200 g de chocolat blanc pâtissier
150 g de bonbons chocolatés Daim® concassés

1. Préchauffez le four à 160 °C. Faites fondre le beurre et le chocolat au lait en morceaux. Fouettez pour lisser.
2. Transférez dans un saladier. Incorporez le sucre, les œufs et la farine, en fouettant bien entre chaque ajout.
3. Versez la pâte dans un moule rectangulaire à fond amovible d'environ 12 x 33 cm, légèrement beurré et chemisé de papier cuisson. Enfournez pour 25 à 30 min.
4. Préparez la mousse : faites chauffer la crème et versez-la sur le chocolat blanc coupé en morceaux. Mélangez bien et entreposez au frais pour au moins 2 h.
5. Au moment de servir, fouettez la préparation précédente au batteur et garnissez le gâteau. Parsemez de bonbons concassés.



Brownies effet double choc'

Pour 8 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 30 à 35 min

400 g de chocolat noir
280 g de beurre
100 g de noix de macadamia
350 g de cassonade
6 œufs
150 g de farine

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le chocolat en gros morceaux et faites fondre la moitié avec le beurre au micro-ondes ou à la casserole, sur feu doux. Laissez légèrement refroidir. Hachez les noix de macadamia.
2. Mélangez la cassonade avec les œufs et la farine. Incorporez le chocolat fondu puis les morceaux de chocolat restants et les noix de macadamia.
3. Versez la pâte dans un moule de 20 x 30 cm préalablement beurré et tapissé de papier cuisson.
4. Enfournez pour 30 à 35 min. Laissez refroidir avant de couper des carrés. Conservez ces brownies à température ambiante pour profiter du cœur fondant.



Pour 8-10 personnes
Préparation 20 à 30 min
(+ repos 4 h)
Cuisson 30 min

500 g de chocolat noir pâtissier
15 cl de crème fleurette
300 g de ricotta
250 g de mascarpone
Pour la pâte
100 g de farine
50 g de poudre de cacao
100 g de beurre
50 g de sucre semoule

Black cheesecake

1. Commencez par préparer la pâte. Préchauffez le four à 150 °C. Du bout des doigts, mélangez la farine avec la poudre de cacao, le beurre coupé en morceaux et le sucre. Tassez la pâte dans le fond d'un moule à charnière rond préalablement beurré et chemisé de papier sulfurisé. Enfournez pour 30 min. Laissez refroidir complètement.
2. Pendant ce temps, préparez la garniture. Cassez le chocolat en morceaux et faites chauffer la crème. Versez-la sur le chocolat. Laissez reposer 1 min avant de remuer lentement pour le faire fondre. Placez la ganache au réfrigérateur afin de la laisser refroidir, pendant environ 1 h.
3. Au batteur, montez la ganache en chantilly puis incorporez la ricotta. Une fois que la crème commence bien à tenir, ajoutez le mascarpone tout en continuant de battre.
4. Garnissez le fond de biscuit de cette préparation, égalisez bien la surface et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 3 h.
5. Au moment de servir, vous pouvez surmonter le cheesecake de copeaux de chocolat réalisés en faisant durcir du chocolat fondu sur une plaque de marbre et en le raclant à l'aide d'une spatule en métal. À défaut, réalisez de petits copeaux à l'aide d'un économe. Servez-le nappé de sauce au chocolat (voir recette p. 48).

Cake fondant, ganache crémeuse

Pour 8 personnes
Préparation 20 à 30 min (+ repos 2 h)
Cuisson 45 min

200 g de chocolat 70 %
200 g de beurre demi-sel mou
4 œufs
200 g de sucre
100 g de farine
Pour la ganache
170 g de lait concentré non sucré (soit 1 boîte)
200 g de chocolat au lait pâtissier
75 g de miel liquide de montagne

1. Commencez par préparer la ganache. Faites chauffer le lait concentré avec le chocolat cassé en morceaux, puis ajoutez le miel tout en fouettant. Remplissez une poche munie d'une douille large lisse de ce mélange et entreposez au frais pendant 2 h.
2. Pour le cake, préchauffez le four à 200 °C. Hachez le chocolat et faites-le fondre avec le beurre.
3. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, puis incorporez le mélange précédent.
4. Montez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Ajoutez-les à la pâte. Versez dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez pour 40 à 45 min. La lame d'un couteau plantée au cœur doit ressortir sèche.
5. Patientez 5 min avant de le démouler pour le laisser refroidir sur une grille.
6. Au moment de servir, déposez la ganache sur le cake à l'aide de la poche à douille en réalisant des boudins – vous pouvez également dessiner des tourbillons ou encore l'appliquer directement à la spatule. Décorez avec des tuiles de caramel (voir recette p. 48) ou des éclats de chocolat.



Tarte tout choco

Pour 6-8 personnes
Préparation 20 à 30 min (+ repos 5 h)
Cuisson 25 min

300 g de chocolat noir pâtissier
20 cl de crème liquide entière
3 jaunes d'œufs
40 g de beurre
Flocons de sel type Maldon (facultatif)
Pour la pâte
250 g de farine
200 g de beurre
50 g de poudre de cacao amer
120 g de sucre glace
1 jaune d'œuf
1 cuil. à soupe d'eau froide

1. Préparez la pâte : commencez par faire un puits avec la farine. Ajoutez le beurre en petits morceaux, le cacao tamisé et tous les autres ingrédients. Travaillez au robot pétrin ou à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
2. Formez une boule, enveloppez-la dans un film alimentaire et entreposez au frais pendant 2 h.
3. Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte sur une surface farinée et foncez-la dans un moule à tarte rond de 28 cm de diamètre préalablement beurré. Piquez le fond de tarte à la fourchette et recouvrez-le de papier cuisson avant d'y ajouter des poids (billes en céramique ou fèves). Enfournez-la pour la cuire à blanc pendant 20 min. Retirez ensuite les poids et terminez la cuisson pendant 5 min si nécessaire, pour que la pâte soit cuite uniformément. Laissez refroidir complètement.
4. Préparez la garniture : hachez le chocolat et mettez-le dans un saladier. Faites chauffer la crème et versez-la par-dessus. Fouettez pour bien faire fondre tout le chocolat, puis ajoutez les jaunes et le beurre en morceaux, sans cesser de fouetter.
5. Versez l'appareil bien lisse et brillant sur le fond de tarte et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 3 h avant de servir. Parsemez de flocons de sel.





Moka frappé

Pour 6 personnes
Préparation < 20 min (+ repos 4 h)
Cuisson 5 min



100 g de chocolat noir pâtissier corsé
25 cl d'eau de source ou filtrée
60 g de sucre semoule
40 g de poudre de cacao amer
6 cafés expressos (env. 5 cl chacun)

1. Hachez le chocolat au couteau.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'eau avec le sucre jusqu'à former un sirop. Tamisez la poudre de cacao par-dessus et incorporez-la tout en fouettant vigoureusement. Ajoutez ensuite le chocolat haché et continuez de fouetter hors du feu, jusqu'à l'intégration complète de celui-ci.
3. Répartissez la préparation dans des petits verres à shots. Laissez refroidir et entreposez au congélateur pendant 1 h, puis insérez un bâtonnet en bois au centre de chacun d'eux. Laissez encore congeler 3 h de plus.
4. Au moment de servir, tirez 6 cafés expressos dans des coupes ou verres à cocktails.
5. Trempez les verres à shots dans un fond d'eau chaude pendant quelques secondes pour démouler les glaces. Plongez-les dans le café pour les faire fondre lentement. Ajoutez quelques glaçons si besoin.

Brownie choco, tourbillon blanc

Pour 12 personnes - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 45 à 50 min

200 g de chocolat noir
250 g de beurre
4 œufs
300 g de cassonade
200 g de farine
¼ de cuil. à café de levure
35 g de poudre de cacao amer
Pour le tourbillon
40 g de chocolat blanc pâtissier
125 g de fromage à tartiner type Philadelphia®
1 œuf

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre tout en mélangeant.
2. Transvasez dans un saladier puis mélangez avec les œufs et la cassonade. Ajoutez la farine, la levure et le cacao. Fouettez jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Versez-la dans un moule carré de 22 cm de côté préalablement beurré et chemisé de papier cuisson.
3. Pour le tourbillon, faites fondre le chocolat blanc avec le fromage puis mixez-les au robot et ajoutez l'œuf. Répartissez la préparation sur la pâte à gâteau, formez des volutes avec une cuillère. Enfournez pour 45 à 50 min jusqu'à ce que le gâteau soit ferme. Laissez-le refroidir complètement avant de le découper en carrés.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

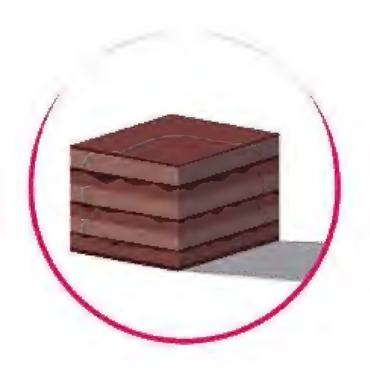


Mousses choco-lait marbrées, pommes caramélisées

Pour 4 personnes
Préparation 20 à 30 min
(+ repos minimum 6 h)
Cuisson 15 min

200 g de chocolat au lait pâtissier
125 g de beurre
6 jaunes d'œufs
3 blancs d'œufs
75 g de chocolat au lait caramel pâtissier
2 pommes Golden
1 cuil. à soupe de graines de grenade (facultatif)
1 orange non traitée
1 gousse de vanille
2 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à soupe d'amandes effilées grillées
5 cl de Cointreau

1. Faites fondre le chocolat au lait en morceaux avec 100 g de beurre. Fouettez pour lisser. Battez les jaunes avant de les incorporer.
2. Au batteur, montez les blancs en neige ferme et cassante. Prélevez un tiers et fouettez-les vigoureusement dans la préparation. Incorporez le reste délicatement, à l'aide d'une spatule.
3. Faites fondre le chocolat au lait caramel à faible température. Une fois bien lisse et tiédi, remplissez 4 verrines de mousse en les marbrant par 2-3 fois d'un fin filet de chocolat au caramel. Filmez et entreposez au réfrigérateur pendant au moins 6 h, idéalement toute une nuit.
4. Peu avant de servir, pelez et coupez les pommes en huit. Faites-les revenir dans une sauteuse avec les 25 g de beurre restants, le zeste d'orange prélevé en filaments et les graines de la gousse de vanille grattée. Faites colorer pendant 10 min. Saupoudrez de cassonade, mélangez. Arrosez de Cointreau et flambez.
5. Servez les mousses bien fraîches surmontées de quartiers de pommes caramélisés, de graines de grenade et d'amandes effilées.



Chocolat :
on en remet une couche ?

Pour notre plus grand plaisir, Anne Desplancke s'est adonnée à la confection de 5 gros gâteaux chocolatés à plusieurs étages. Suivez le guide et partez à la conquête de cette architecture à strates multiples…

ANNE DESPLANCKE, **maman expatriée et gastronome curieuse, nous explique tout sur sa pratique et son expérience personnelle des gâteaux à étages…**

Depuis quand aimez-vous réaliser de gros gâteaux ?

AD : En vivant à l'étranger, j'ai commencé à tester ces gâteaux. Cela a débuté en Autriche, où ils sont plus volumineux et plus riches en crème qu'en France. Là-bas, ils sont réalisés avec un gros biscuit coupé en trois épaisseurs, mais je trouve que ce n'est pas évident d'obtenir des couches identiques; de plus, la proportion de biscuit est trop importante. En Russie, j'ai découvert d'autres sortes de gâteaux multicouches, constitués de sept ou huit épaisseurs, tel le spartak (voir recette p.60): la pâte est étalée comme une pâte à tarte, c'est plus fin, plus délicat et plus facile à réaliser.

À quelles occasions ces gâteaux à étage conviennent-ils?

AD : J'aime réaliser le spartak ou la pavlova pour un anniversaire ou un goûter. Les autres terminent parfaitement un dîner entre amis ou en famille. Ces gâteaux gourmands ont un côté spectaculaire, c'est un succès garanti ! Beaucoup de gens penseront même que vous aurez acheté ces desserts tant ils sont épatants et pourtant pas compliqués à réaliser.

Que dire à ceux qui auraient peur de s'attaquer à la confection de telles pièces?

AD : Commencez par l'icebox, qui est élémentaire car c'est l'association d'une chantilly à base de mascarpone et de biscuits du commerce. Si l'entremets praliné-citron vous impressionne par ses étapes, n'hésitez pas à le réaliser en plusieurs jours, l'avantage étant qu'il séjourne au congélateur. Quant au mille-feuille, préparez vos crèmes la veille et cuisez la pâte feuilletée le jour même.



Pavlova façon forêt-noire

Pour 8 personnes
Préparation > 30 min
Cuisson 1 h 10

8 blancs d'œufs
450 g de sucre en poudre
60 g de cacao en poudre amer
1,5 cuil. à café de vinaigre de vin rouge
600 g de griottes surgelées
4 cuil. à soupe de sucre spécial confiture
25 cl de crème liquide à 30 % bien froide
170 g de mascarpone
40 g de chocolat noir

1. Préchauffez le four à 130 °C (chaleur tournante).
2. Montez les blancs en neige en versant progressivement 400 g de sucre en poudre. Lorsque les blancs sont bien brillants, ajoutez le cacao et le vinaigre et fouettez rapidement pour tout incorporer.
3. Répartissez la préparation sur deux plaques à four recouvertes de papier cuisson en réalisant des cercles de 25 cm de diamètre ; lissez la surface. Faites cuire 1 h 10 et laissez refroidir dans le four, porte entrouverte.
4. Dans une casserole, versez les griottes surgelées et le sucre spécial confiture. Portez à ébullition et faites cuire 10 min. Laissez refroidir.
5. Montez la crème au robot ou au batteur avec le mascarpone, puis incorporez les 50 g de sucre restants.
6. Sur un plat de service, disposez un disque de meringue, déposez un tiers de la chantilly et un tiers des griottes. Recouvrez avec le second disque de meringue et répartissez le reste de chantilly et de griottes par-dessus.
7. Parsemez de copeaux de chocolat réalisés avec un économe. Idéalement, servez dans l'immédiat ; sinon, entreposez au frais pendant 2 h maximum, pour que la meringue ne ramollisse pas trop.

ASTUCE
Vous pouvez dessiner les cercles de 25 cm de diamètre au crayon, sur l'envers de votre papier cuisson, en guise de patron.

Icebox cake choco-coco

Pour 6 personnes
Préparation 20 à 30 min (+ congélation 6 h)
Sans cuisson

25 cl de crème fraîche à 30 %
200 g de mascarpone
20 cl de lait de coco (soit 1 petite brique)
70 g de sucre
400 g de biscuits céréaliers au chocolat type Belvita®

Pour le glaçage
12 cl de crème liquide à 30 %
180 g de chocolat noir pâtissier
40 g de noix de coco râpée

1. Au robot, fouettez la crème fraîche avec le mascarpone, 3 cuil. à soupe de lait de coco et le sucre pour obtenir une chantilly pas trop ferme.
2. Versez le lait de coco restant dans une assiette creuse. Trempez rapidement un premier biscuit dedans, puis étalez une couche de chantilly sur une seule face. Déposez-le sur la tranche dans un moule à cake de 22 cm en silicone. Répétez l'opération avec les autres gâteaux en les rangeant au fur et à mesure dans le moule, les uns à côté des autres.
3. Comblez les interstices avec la crème Chantilly restante et lissez le dessus de l'icebox cake. Recouvrez-le d'un film plastique et mettez-le au congélateur pour 6 h minimum.
4. Préparez le glaçage en faisant chauffer la crème. Versez-la sur le chocolat en morceaux. Mélangez pour lisser. Laissez tiédir avant de le verser sur l'icebox cake glacé, démoulé et posé sur une grille. Attention, si le glaçage est trop chaud, il va faire fondre le gâteau; trop froid, il ne sera plus assez fluide.
5. Saupoudrez de noix de coco râpée et déposez sur votre plat de service.



Entremets choco-praliné, crémeux citron

Pour 8 personnes
Préparation > 30 min (+ repos 1 nuit)
Cuisson 5 min

200 g de biscuits sablés
210 g de beurre
3 citrons non traités
50 g de crêpes dentelle type Gavottes®
170 g de chocolat noir pâtissier
200 g de pâte à tartiner type Nocciolata®
2,5 feuilles de gélatine (soit 5 g)
15 cl de jus de citron (soit 3 citrons)
160 g de sucre
4 œufs
10 cl de lait
20 cl de crème à 30 %

1. Mixez grossièrement les biscuits sablés et mélangez-les avec 50 g de beurre préalablement fondu et le zeste râpé de 1 citron. Tassez dans le fond d'un moule à charnière de 22 cm de diamètre ou d'un cercle carré à entremets. Mettez au frais pour 30 min.
2. Écrasez les crêpes en grosses miettes. Faites fondre 50 g de chocolat noir, ajoutez la pâte à tartiner puis les miettes de crêpes. Mélangez. Étalez en une couche sur le fond sablé. Mettez au congélateur pour 45 min.
3. Trempez 1,5 feuille de gélatine dans de l'eau froide. Pressez le jus des citrons; faites-en chauffer 15 cl avec les œufs battus et le sucre. Portez à ébullition sans cesser de remuer. Hors du feu ajoutez la gélatine essorée. Incorporez le reste de beurre coupé en morceaux. Versez sur la couche pralinée et remettez au congélateur 1 h.
4. Faites bouillir le lait. Hors du feu, ajoutez le reste de gélatine préalablement réhydratée et essorée; mélangez. Incorporez le chocolat restant préalablement fondu. Montez la crème en chantilly pas trop ferme. Versez-en 1 cuil. à soupe dans le mélange au chocolat en fouettant, puis incorporez le reste délicatement avec une spatule. Versez la mousse dans le moule, lissez la surface et mettez au congélateur pour 1 nuit.



POUR DÉMOULER,
passez la lame d'un couteau chauffée sous l'eau chaude entre le cercle et le gâteau. Retirez le cercle autour et laissez décongeler 5 à 6 h au réfrigérateur. Au dernier moment saupoudrez de cacao !

QUATUOR GAGNANT !



+ LE SPARTAK

Avant de le transférer sur la grille, passez la lame d'un grand couteau lisse entre le cercle et le bord du gâteau.

Spartak cake chocorange

Pour 8 personnes
Préparation > 30 min (+ repos 1 nuit)
Cuisson 45 min

200 g de sucre en poudre
1 œuf
90 g de beurre mou
90 g de lait demi-écrémé
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
40 g de cacao en poudre amer
320 à 350 g de farine
Pour la garniture
200 g de crème liquide à 30 %
100 g de beurre mou
225 g de fromage à tartiner type Philadelphia®
350 g de lait concentré sucré
1 orange non traitée
Pour le glaçage
120 g de crème liquide à 30 %
180 g de chocolat noir pâtissier
Pépites de nougatine

1. Pour les gâteaux, fouettez le sucre avec l'œuf, ajoutez le beurre. Faites chauffer le lait. Incorporez-le à la préparation, ainsi que le bicarbonate et le cacao. Ajoutez progressivement 320 g de farine jusqu'à obtention d'une pâte épaisse (pour pouvoir la rouler en boudin). Enveloppez-la de film plastique et mettez au frais pour 30 min.
2. Préchauffez le four à 175 °C. Coupez la pâte en 8 parties égales. Sur un plan de travail fariné, étalez chaque morceau et découpez-y un cercle de 22 cm de diamètre à l'aide d'un cercle à entremets. Piquez avec une fourchette. Faites cuire chacun 5 min sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Laissez refroidir sur une grille.
3. Fouettez la crème en chantilly. Fouettez le beurre avec le fromage et le lait concentré ; ajoutez le zeste de l'orange râpé, puis incorporez la chantilly délicatement à la spatule.
4. Disposez le cercle à entremets de 22 cm sur une assiette plate, déposez une première couche de gâteau, recouvrez généreusement de crème et lissez à la spatule. Continuez le montage avec le reste des ingrédients. Recouvrez le spartak d'une fine couche de crème (conservez 2 grosses cuil. à soupe pour lisser les bords). Recouvrez de film plastique et entreposez une nuit au frais.
5. Le lendemain, démoulez le spartak sur une grille posée sur un plat creux ; masquez les bords avec la crème restante. Placez au frais 30 min.
6. Préparez le glaçage en versant la crème chaude sur le chocolat en morceaux. Mélangez pour obtenir une préparation lisse. Laissez tiédir 5 min avant de glacer le spartak généreusement.
7. Laissez 30 min à température ambiante pour que le glaçage fige. Décorez de pépites de nougatine.



Millefeuille choco-vanille-marrons

Pour 8 personnes
Préparation > 30 min (+ repos 3 h)
Cuisson 25 min

500 g de pâte feuilletée prête à étaler
30 g de crème de marrons
3 cuil. à soupe de sucre glace

Pour la pâtissière vanille
40 cl de lait
4 jaunes
50 g de sucre en poudre
40 g de Maïzena®
1 gousse de vanille
30 g de beurre

Pour la pâtissière choco
32 cl de lait
4 jaunes
75 g de sucre en poudre
35 g de Maïzena®
10 g de cacao amer (+ pour la déco)
30 g de beurre

1. Préparez les 2 versions de crème pâtissière de la même façon. Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le sucre, la Maïzena® et les graines de vanille raclée ou la poudre de cacao. Versez un peu de lait bouillant dans le mélange, fouettez rapidement puis transvasez la préparation dans la casserole sur le feu et remuez sans arrêt pour épaissir la crème (3-4 minutes). Hors du feu ajoutez le beurre et mélangez. Versez dans un plat et filmez au contact pour éviter la formation d'une peau. Entreposez au frais pour 3 h.
2. Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte feuilletée au rouleau sur un plan de travail fariné pour obtenir 3 carrés d'environ 25 x 25 cm. Transférez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, piquez-les à la fourchette. Saupoudrez-les de sucre glace et recouvrez d'une deuxième plaque de cuisson. Faites cuire 20 min, pour que la pâte soit dorée. Découpez en carrés de 20 x 20 cm dès la sortie du four. Laissez refroidir sur une grille.
3. Fouettez les crèmes pour les lisser. Garnissez-en deux poches munies d'une douille lisse de 1 cm. Dans une troisième, mettez la crème de marrons.
4. Sur un plat, posez une couche de pâte feuilletée. Alternez des boules de crème vanille et chocolat. Ajoutez entre elles des touches de crème de marrons. Recouvrez d'une autre couche de pâte feuilletée puis recommencez l'opération avant de disposer la troisième pâte. Réservez au frais et saupoudrez de cacao juste avant de servir.

+ À DÉFAUT

de poche à douille pour disposer les boules de crème, utilisez de grands sacs congélation de qualité avec zip et coupez soigneusement un coin. Commandez la pâte feuilletée chez votre boulanger ou sur Internet : www.patefeuilleteefrancois.com



Courges toujours !

Impossible de se lasser de ce légume-fruit dont les spécimens sont innombrables… Imbattables en termes de conservation, les courges d'hiver seront décoratives avant de passer à la casserole !

COURGES & CIE est une entreprise agricole canadienne spécialisée dans la production de courges, suivant un programme de lutte biologique intégrée. Avec plus d'une centaine de variétés proposées à la ferme, ces experts savent parler avec amour de ces cucurbitacées classées en cinq familles : potagères, musquées, géantes, de Siam, ayotes. (www.courgescie.com)

Quelles sont leurs vertus ?

Contrairement aux autres fruits et légumes dont la teneur en vitamines et en minéraux se détériore dès la récolte (près de 50 % de certaines vitamines), les courges conservent la totalité de leur contenu vitaminique plusieurs mois après avoir été ramassées : une occasion en or de bien se nourrir, en particulier lors de la saison froide. Les courges gagnent même à être consommées un à deux mois après la récolte, moment où elles sont le plus savoureuses.

Comment les conserver ?

Les courges d'hiver se conservent de quelques semaines à plus de six mois, voire douze mois dans certains cas, dans un endroit frais (10 à 15 °C), sec et bien aéré. Elles doivent être à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière. Leur goût s'accentue avec le temps. Il est important de ne pas couper leur tige, afin d'éviter la déshydratation. Les courges se congèlent très bien une fois pelées, épépinées et coupées en cubes de 2 ou 3 cm.

Comment les cuire ?

La cuisson à l'eau convient pour réaliser des soupes et des purées pour bébés. La cuisson vapeur est indiquée lorsque l'on veut conserver le goût naturel de la courge sans trop en concentrer les saveurs : elle est parfaite pour les salades ou encore pour précuire la courge jusqu'à ce qu'elle soit *al dente*, avant de la faire revenir dans du beurre. La cuisson au micro-ondes est possible si vous êtes pressé. Quant au four, il permet de concentrer les sucres : on peut cuire la cucurbitacée entière, coupée en deux (chair vers le bas), en cubes ou en frites, toujours à 200 °C.

+ de recettes sur www.lexpress.fr/zeste



LES COURGES

Récoltées à l'automne, les courges d'hiver et les citrouilles font partie de la famille des cucurbitacées – comme le melon et le concombre –, qui comprend plus de 800 espèces. Originaires d'Amérique centrale, elles contenaient à l'époque très peu de chair et servaient principalement d'ustensiles de cuisine, d'instruments de musique et de gourdes.

Les courges furent découvertes à l'époque de Christophe Colomb, à la fin du xve siècle. Auparavant, le terme *Cucurbita* ne désignait que les gourdes. Ce n'est qu'au xixe siècle que l'utilisation du terme « courge » a été généralisée en France, une fois la classification botanique stabilisée. Choisissez votre carrosse !





Soupe Soleil levant

Pour 4 personnes - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 20 min

500 g de courge
1 petit oignon
1 cuil. à soupe d'huile de colza
4 cuil. à soupe de sésame
1 cuil. à café d'huile de sésame
4 sachets de soupe miso instantanée bio
2 oignons botte

1. Pelez la courge et coupez-la en dés. Pelez et émincez l'oignon.
2. Faites-les revenir dans l'huile de colza pendant 2 min, puis couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition et laissez cuire 20 min à couvert.
3. Pendant ce temps, faites toaster le sésame dans l'huile de sésame à la poêle, sans cesser de remuer. Émincez finement les tiges des oignons botte.
4. Récupérez l'oignon et la courge à l'aide d'une écumoire et mettez-les dans le bol d'un robot.
5. Récupérez le jus de cuisson et, en suivant les quantités figurant sur le paquet, prélevez ce qui est nécessaire pour délayer la soupe miso. Portez ce jus à ébullition, versez-y la soupe miso, mélangez bien et ajoutez dans le robot.
6. Mixez le tout – ajoutez encore un peu de jus de cuisson si nécessaire.
7. Versez la soupe bien chaude dans quatre bols, gamissez d'oignons botte et parsemez de sésame.

Salade de la brousse

Pour 4 personnes - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 30 min

1 courge butternut
2 petits oignons rouges
10 cl d'huile d'olive
1 cuil. à café d'origan séché
4 cuil. à soupe de vinaigre doux type Melfor®
75 g de cerneaux de noix
250 g de brousse de brebis
150 g de roquette
Fleur de sel
Poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C. Pelez la courge, épépinez-la et coupez-la en cubes de 2 cm de côté. Pelez et coupez les oignons en 8 quartiers.
2. Répartissez le tout sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, parsemez de fleur de sel et d'origan. Enfournez pour 20 à 30 minutes en mélangeant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien tendre.
3. Pendant ce temps, fouettez l'huile restante avec le vinaigre. Poivrez. Brisez les cerneaux de noix en éclats.
4. Dans un grand plat, transférez les légumes et laissez-les tiédir. Émiettez la brousse par-dessus, ajoutez les noix et la roquette. Servez en proposant l'assaisonnement à part.



Curry thaï thaï

Pour 4 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 25 min

800 g de courge
2 cuil. à soupe de pâte de curry rouge
3 échalotes
1 bâton de citronnelle
200 g de haricots plats surgelés
1 citron vert
1 cuil. à soupe bombée d'huile de coco
1 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm
1 cuil. à soupe de sucre
40 cl de lait de coco
10 cl d'huile d'arachide
2 cuil. à soupe de farine de riz ou de Maïzena®
1 bouquet de coriandre

+ L'HUILE DE COCO se trouve en boutiques bio. Optez pour la version non désodorisée afin de profiter de sa saveur marquée.

1. Pelez la courge et coupez-la en dés de 3-4 cm. Pelez et émincez finement les échalotes. Coupez le bâton de citronnelle en deux. Pressez le jus du citron vert.
2. Portez une grande marmite d'eau salée à ébullition. Plongez-y les haricots plats en suivant les instructions figurant sur le paquet afin de les cuire *al dente*. Sortez-les avec une écumoire et rafraîchissez-les.
3. Plongez la courge dans l'eau bouillante pendant 10 min. Égouttez-la.
4. Dans la même marmite, faites chauffer la pâte de curry avec l'huile de coco et la citronnelle. Ajoutez la sauce nuoc-mâm, remuez pendant 1 min puis incorporez le jus de citron et le sucre.
5. Ajoutez la courge et enrobez-la bien de ce mélange avant de verser le lait de coco. Couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant 10 min.
6. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une petite casserole. Farinez les échalotes et plongez-les en trois fois dans le bain d'huile bien chaud. Retirez-les lorsqu'elles sont dorées, à l'aide d'une écumoire.
7. Transférez le curry dans un plat de service. Ajoutez les haricots par-dessus, ainsi que de la coriandre fraîche et un peu d'échalotes frites. Servez avec un riz parfumé parsemé d'échalotes frites.



MA CURE DE COURGE

Total look

Pour 4 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 35 min

1 kg de courges variées (kabocha, pâtisson, butternut, potiron, etc.)
10 cl d'huile d'olive
1 bouquet de thym
100 g de graines de courge
Sel de Maldon, poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 200 °C. Pelez les courges à la peau épaisse et coupez-les toutes en morceaux identiques.
2. Disposez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive, parsemez-les de thym, assaisonnez et mélangez bien avant d'enfourner pour 20 min.
3. Ajoutez les graines de courge, mélangez bien et poursuivez la cuisson 15 min.
4. Dégustez chaud ou tiède, en accompagnement.

+ **LES GRAINES DE COURGE** se trouvent en boutiques bio. Ces petits joyaux verts sont reconnus depuis des millénaires par les Amérindiens pour leur teneur en protéines, en antioxydants et en vitamines, en plus de leurs propriétés diurétiques.

Sweet'zza

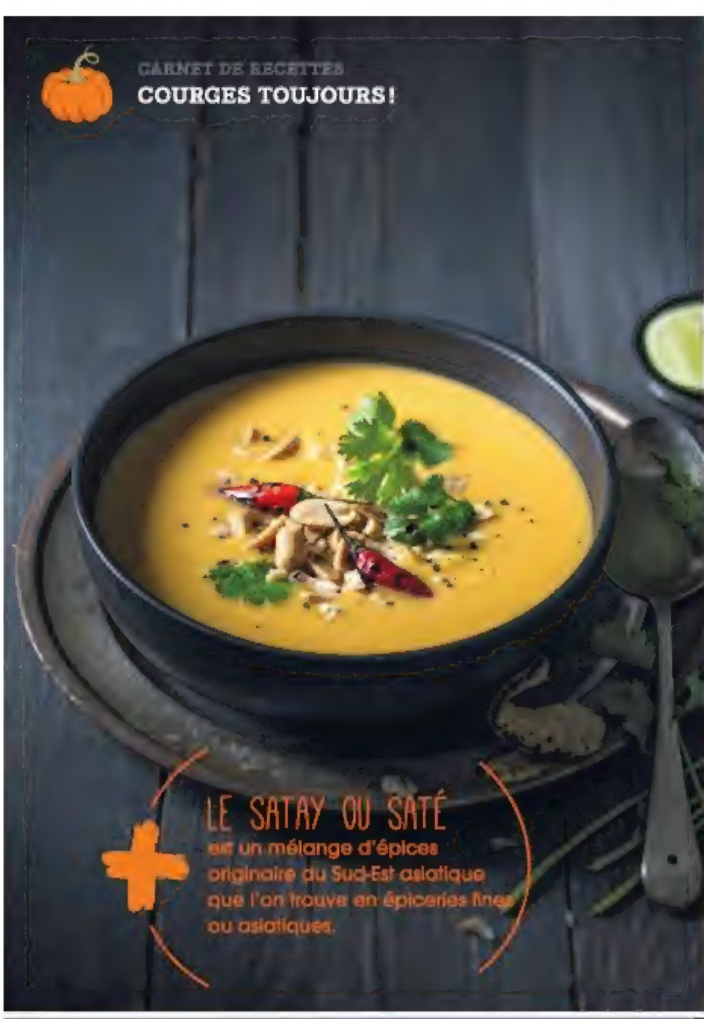
Pour 2 pizzas
Préparation 20 à 30 min (+ 1 h de repos)
Cuisson 12 min par pizza

200 g de courge
1 poire
60 g de pancetta
150 g de manchego
1 bel oignon rouge
1 cuil. à soupe de graines de courge
5 cl d'huile d'olive pimentée
ou nature
Origan ou thym
Pour la pâte
500 g de farine
1 sachet de levure sèche
de boulanger (soit 7 g)
32 cl d'eau tiède
1 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à soupe de sel

1. Préparez la pâte en délayant la levure sèche dans une petite partie de l'eau tiède. Laissez reposer 5 min. Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients secs dans le bol d'un robot muni d'un pétrin.
2. Versez la levure délayée et le reste d'eau tiède; actionnez l'appareil jusqu'à la formation d'une boule de pâte.
3. Transférez celle-ci dans un grand bol fariné. Recouvrez d'un linge et laissez reposer pendant 1 h dans un endroit chaud et sec.
4. Pendant ce temps, préparez les garnitures. Pelez la courge si besoin, videz-la et coupez-la en fines tranches. Coupez la poire en petits morceaux. Taillez la pancetta. Râpez le manchego. Pelez l'oignon et taillez-le en fins quartiers ou en rondelles.
5. Divisez la pâte en deux. Étalez chaque morceau sur 1 cm d'épaisseur. Déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
6. Garnissez les pizzas de manchego puis de pancetta. Disposez ensuite la courge, la poire et l'oignon. Parsemez de graines de courge, arrosez d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez. Enfournez-les pour 10 à 12 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites dessous et gratinées dessus.
7. À la sortie du four, parsemez-les d'origan ou de thym. Coupez-les en morceaux et dégustez.



LES ENFANTS VONT ADORER !



Crème cocochouette

Pour 4 personnes - **Préparation** 20 à 30 min - **Cuisson** 20 min

1,2 kg de courge
1 oignon
3 gousses d'ail
4 cm de racine de gingembre
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 petit piment rouge
2 cuil. à soupe d'épices à satay
75 cl de bouillon de légumes
1 cuil. à soupe de cumin moulu
1 boîte de lait de coco (env. 400 g)
3 cuil. à soupe bombées de pâte de cacahuètes lisse
50 g de cacahuètes nature
½ bouquet de coriandre
1 citron vert

1. Pelez et émincez l'oignon, l'ail et le gingembre. Pelez la courge, épépinez-la et coupez-la en morceaux.
2. Dans un faitout, faites revenir l'oignon dans l'huile, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez l'ail, le gingembre, les épices à satay, le piment et laissez cuire quelques minutes.
3. Ajoutez la courge, le cumin et le bouillon. Portez à ébullition et laissez cuire à couvert pendant 15 à 20 min – la courge doit être tendre.
4. Passez au mixeur plongeant avec le lait de coco et la pâte de cacahuètes.
5. Servez la soupe bien chaude, garnie de cacahuètes concassées et de coriandre fraîche. Donnez un tour de moulin à poivre et proposez des quartiers de citron vert à part.



Millefeuille 3 couches

Pour 4 personnes - **Préparation** 20 à 30 min - **Cuisson** 10 à 15 min

1 courge butternut
4 cuil. à soupe d'huile d'olive (+ un peu pour la cuisson)
1 cuil. à soupe de graines de fenouil
1 bulbe de fenouil
1 laitue
2 betteraves rouges cuites
1 bûche de chèvre frais
1 cuil. à soupe de moutarde
3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
100 g de roquette
50 g de cranberries
Sel, poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 200 °C. Lavez la courge et coupez-la en rondelles. Mettez-les bien à plat sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Arrosez-les d'huile d'olive, assaisonnez-les et parsemez-les de graines de fenouil. Enfournez-les pour 10 à 15 min en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et bien grillées sur les deux faces.
2. Pendant ce temps, tranchez finement le fenouil à la mandoline. Lavez la laitue. Découpez les betteraves en rondelles de 3-5 mm, et le chèvre en rondelles de 1 cm. Dans un bol, fouettez la moutarde, l'huile et le vinaigre. Assaisonnez.
3. Répartissez de la laitue, de la roquette et du fenouil dans chaque assiette. Parsemez de cranberries. À côté, dressez un millefeuille en alternant courge grillée, betterave et chèvre. Arrosez le tout de vinaigrette et dégustez.



LA FARINE DE POIS CHICHES se trouve en boutiques bio. À la place, utilisez une autre variété sans gluten, qui apportera également du goût (maïs, châtaigne).

Croquettes du capitaine Haddock

Pour 4 personnes
Préparation 20 à 30 min
Cuisson 30 min

- 400 g de courge
- 10 cl d'huile d'olive
- 25 cl de lait
- 500 g de haddock fumé
- 3 poireaux
- 10 g de beurre
- 100 g de cheddar corsé râpé
- 1 citron non traité
- 2-4 cuil. à soupe de farine de pois chiches
- Flocons de sel, poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 200 °C. Pelez la courge et coupez-la en dés. Posez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson, arrosez-les d'huile et enfournez pour 20 min.

2. Portez le lait à ébullition avec 25 cl d'eau. Hors du feu, plongez-y le haddock pendant 10 à 15 min.

3. Émincez les poireaux. Faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre et un peu d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

4. Écrasez la courge et mélangez-la avec les poireaux. Assaisonnez. Ajoutez le haddock égoutté et émietté, puis le cheddar. Râpez le zeste du citron et pressez le jus. Incorporez-les à la préparation. Mélangez bien en ajoutant un peu de farine pour obtenir une pâte malléable et humide.

5. Faites chauffer de l'huile dans une grande sauteuse. Formez des galettes de 1 cm d'épaisseur. Farinez-les légèrement et faites-les frire 3 à 4 min en les retournant à mi-cuisson. Servez-les éventuellement avec un peu de sauce chili.







Confit délice

Pour 2-3 pots - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 20 min

500 g de courge
50 cl d'eau filtrée ou d'eau de source
400 g de sucre
1 bâton de cannelle
15 cl de rhum brun de qualité

1. Confectionnez un sirop en mettant l'eau, le sucre, la cannelle et le rhum dans une grande casserole. Portez à frémissement tout en mélangeant de temps à autre.
2. Pelez la courge et coupez-la en petits dés d'environ 1 cm de côté. Plongez-la dans le sirop et faites cuire à feu doux pendant 20 min, en remuant souvent.
3. Retirez le bâton de cannelle et mixez le tout finement. Remplissez des pots avec la préparation chaude. Vissez-les et retournez-les jusqu'à complet refroidissement. Conservez-les dans un placard.

Crème brûlée, pépites caramélisées

Pour 6 personnes
Préparation < 20 min (+ repos 4 h 20)
Cuisson 28 à 36 min (selon le four)

400 g de courge
200 g de sucre de canne blond (+ un peu pour la cuisson et la finition)
75 cl de crème liquide entière
1 cuil. à café d'extrait de vanille
2 branches de romarin
6 jaunes d'œufs

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Pelez et coupez la courge en petits dés de 1 cm. Répartissez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Saupoudrez-les de sucre et enfournez pour 15 à 20 min, en mélangeant de temps en temps.
3. Portez la crème à ébullition avec la vanille et le romarin. Laissez infuser hors du feu pendant 20 min.
4. Répartissez les dés de courge dans six ramequins à crème brûlée. Passez la crème au chinois pour retirer le romarin.
5. Fouettez les jaunes avec le sucre. Ajoutez la crème sans cesser de fouetter et versez dans les ramequins.
6. Préchauffez à nouveau le four à 120 °C. Enfournez les crèmes pour 12 à 15 min – elles doivent être prises. Laissez-les refroidir complètement avant de les placer au frais pendant au moins 4 h.
7. Au moment de servir, préchauffez le gril du four. Parsemez la surface des crèmes de sucre. Faites caraméliser 1 min et dégustez sans attendre.

Cheesecake teint de bébé

Pour 4 personnes
Préparation 20 à 30 min (+ repos 4 h)
Cuisson 1 h 15

500 g de potiron
3 capsules de cardamome
1 cuil. à café de cannelle en poudre
250 g de sucre
4 gros œufs
1 cuil. à café d'extrait de vanille
800 g de fromage à tartiner type Philadelphia®
1 pincée de sel
3 cuil. à soupe de farine
Pour la pâte
180 g de biscuits type Belvita® aux céréales
2 cuil. à soupe de cassonade
120 g de beurre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et coupez le potiron en morceaux de 2 ou 3 cm de côté. Mettez-les dans un plat et enfournez pour 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Écrasez-les à la fourchette pour les réduire en purée. Réservez.
2. Durant la cuisson, préparez la pâte en mixant les biscuits avec la cassonade puis le beurre fondu. Tassez cette préparation dans un moule à charnières de 24 cm de diamètre. Enfournez pour 10 min.
3. Pendant ce temps, ouvrez les capsules de cardamome et pilez les graines dans un mortier avec la cannelle. Fouettez-les au batteur avec le sucre, les œufs, la vanille, le sel, le fromage à tartiner, la purée de potiron et la farine.
4. Versez sur le fond de pâte. Baissez le four à 160 °C et enfournez pour 45 min. Stoppez le four et laissez le cheesecake 2 h dans le four fermé.
5. Laissez-le refroidir complètement avant de l'entreposer au frais pendant au moins 2 h. Démoulez et dégustez le cheesecake bien frais, éventuellement agrémenté de myrtilles surgelées.



LA CARDAMOME ne plaît pas à tout le monde avec sa saveur mentholée. Vous pouvez la remplacer par une fève tonka râpée.



Cuisiner bio, c'est dès le plus jeune âge !

La rédaction a craqué sur 10 recettes issues de *Je cuisine bio avec les enfants,* de Marie Chioca. Un livre pédagogique encourageant les parents à former leurs enfants au bon goût et à l'équilibre alimentaire.



Paru le 9 septembre 2016 (156 pages, 14 € coll. « Facile & bio » éd. Terre vivante). En librairies, jardineries, magasins bio et sur la boutique. terrevivante.org

MARIE CHIOCA, **créatrice culinaire et photographe passionnée de cuisine saine, nous explique sa démarche au sein de son ouvrage *Je cuisine bio avec les enfants - 55 recettes pour apprendre* aux éditions Terre Vivante.**

Pourquoi avoir eu envie de traiter ce thème ?
Apprendre la cuisine à ses enfants, c'est avant tout goûter le bonheur de passer avec eux des moments privilégiés, faits de complicité, de rires, de gourmandise… Il existe peu de livres traitant de cuisine saine et bio pour les enfants, ce qui est bien dommage, car ce que l'on apprend tout petit reste profondément gravé !

Quels conseils donner aux parents ?
Il faut savoir adapter son langage et employer des mots à la portée des enfants. Le tout étant de savoir attiser leur curiosité adroitement et susciter les questions… sans non plus insister trop lourdement sur le « bien faire », car si l'enfant sent que l'on veut transformer SON après-midi cuisine sympa en cours magistral, il risque fort de vite s'en désintéresser !

55 recettes et 3 catégories…
Mes recettes, je les ai voulues attrayantes pour tous les âges, avec pour objectif d'apprendre à l'enfant de façon progressive, pédagogique, ludique et sans danger les «gestes» techniques nécessaires pour cuisiner, en tenant compte de son âge et de sa maturité. De 4 à 7 ans, les recettes sont très simples, valorisantes pour l'enfant mais sans manipulations difficiles ni ustensiles dangereux. De 8 à 11 ans, c'est l'âge de l'apprentissage de gestes plus précis mais tout à fait abordables. C'est aussi la découverte d'ingrédients phares de la cuisine bio : on comprend en quoi ils se démarquent des produits industriels… De 12 à 17 ans et plus, on y trouve plus de maîtrise et d'autonomie. On y apprend des notions de diététique et on y découvre beaucoup de recettes du monde ou de street food, très appréciées à cet âge-là…

+ de recettes sur www.lexpress.fr/zeste

AVEC LES DOIGTS, C'EST PERMIS !

DE 4 À 7 ANS

Nuggets de poulet au four

Pour 4 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 20 min

400 g de blancs de poulet fermier (2 gros blancs)
70 g de biscottes complètes bio
70 g de parmesan râpé
2 œufs
Un peu d'huile d'olive ou de tournesol
Sel

1. Préchauffez le four à 220 °C. Découpez le poulet en morceaux de la taille d'environ 2 bouchées. Salez légèrement.
2. Mixez les biscottes ou réduisez-les en chapelure en les enfermant dans un sachet de congélation avant de les écraser avec un rouleau à pâtisserie. Mélangez bien avec le parmesan pour obtenir une chapelure homogène.
3. Battez les œufs en omelette. Chemisez une plaque de papier cuisson. Huilez-le au pinceau.
4. Trempez un par un les morceaux de poulet dans l'œuf battu puis retournez-les de tous côtés dans la chapelure et déposez-les sur le papier huilé.
5. Enfournez pour 20 min, en retournant les nuggets à mi-cuisson.



TRADITIONNELLEMENT réalisés à la friteuse, ils peuvent aussi se cuire au four. C'est beaucoup moins gras et plus digeste.



Salade des petites souris

Pour 4 personnes - **Préparation** < 20 min - **Sans cuisson**

1 laitue
1 pomme
2 carottes
80 g d'emmental à gros trous
4 cuil. à soupe d'huile d'olive, de noix
ou de courge
1 cuil. à soupe rase de levure de bière en paillettes
2 cuil. à café de vinaigre balsamique
60 g de cerneaux de noix
Sel

1. Lavez et essorez la laitue. Découpez la pomme en quartiers et retirez le trognon. Taillez-la en petits cubes. Brossez les carottes sous l'eau, coupez-les en bâtonnets. Détaillez le fromage en cubes.
2. Fouettez l'huile avec un peu de sel, la levure de bière et le vinaigre dans un bol.
3. Répartissez la laitue dans quatre assiettes, ajoutez par-dessus les bâtonnets de carottes, les cubes de fromage et de pomme et les cerneaux de noix.
4. Versez la sauce, mélangez et servez aussitôt.



+ NE LE LAISSEZ SURTOUT PAS refroidir complètement dans la cocotte, sa croûte deviendrait toute molle. Évitez aussi de le couper encore chaud, pour ne pas abîmer sa mie.

Pain gourmand à la cuillère de bois

Pour un pain de 6-8 parts - **Préparation** < 20 min (+ repos 12 h) - **Cuisson** 1 h

450 g de farine de grand épeautre T110 + un peu pour la cuisson
1 cuil. à café rase de sel fin
1 cuil. à café rase de levure de boulangerie déshydratée
40 cl d'eau tiède (pas plus de 40 °C)
4 cuil. à soupe d'huile d'olive + un peu pour la cuisson
80 g de noix, d'amandes ou de noisettes
100 g de comté
100 g de jambon cru coupé en « lardons »

1. Dans un saladier un peu lourd (en terre par exemple), mélangez la farine et le sel. Faites un puits. Délayez la levure dans l'eau tiède et versez dans le puits, avec l'huile.
2. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez à la cuillère, de façon à obtenir une pâte homogène. Posez une assiette sur le saladier et mettez au frais environ 12 h.
3. Versez un peu d'huile et de farine dans une cocotte en fonte de 20 cm et enduisez-la bien de ce mélange. Versez-y la pâte, posez le couvercle et enfournez à mi-hauteur dans le four froid.
4. Allumez le four à 240 °C, comptez 1 h de cuisson. Laissez un peu refroidir le pain sur une grille avant de le démouler et de le découper.



Pour 6 personnes
Préparation 20 à 30 min
Cuisson 45 à 50 min

Pour la pâte
550 g de farine T110 de petit épeautre
1 cuil. à café rase de sel
140 g de double concentré de tomates
18 cl d'eau
12 cl d'huile d'olive

Pour la garniture
400 g de champignons frais, sauvages ou cultivés
1 oignon
250 g de pommes de terre
200 g de tofu fumé
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
Un petit bouquet de persil
200 g de fromage râpé au choix
Sel, poivre

Tourte de la forêt

1. Mélangez la farine et le sel, faites un puits. Dans un pichet, mélangez au fouet le concentré de tomates et l'eau. Versez dans le puits avec l'huile, puis mélangez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Filmez et mettez au frais.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Brossez les champignons sous l'eau, coupez le pied terreux. Taillez l'oignon et les pommes de terre en petits cubes d'environ 1,5 cm, les champignons en gros morceaux et le tofu en « lardons ».

3. Au wok ou à la sauteuse, faites revenir les oignons, les pommes de terre et le tofu dans l'huile, pour qu'ils caramélisent légèrement. Ajoutez les champignons, assaisonnez et poursuivez la cuisson en mélangeant souvent, jusqu'à ce que la pomme de terre soit bien cuite et qu'il n'y ait plus d'eau de cuisson.

4. Hors du feu, ajoutez le persil et le fromage râpé.

5. Huilez et farinez un moule à tarte d'environ 30 cm de diamètre. Étalez la moitié de la pâte finement sur un plan fariné puis foncez le moule en recoupant les bords bien proprement. Garnissez avec la poêlée aux champignons en tassant bien.

6. Étalez le reste de pâte et découpez des feuilles avec un emporte-pièce ; dessinez les nervures avec la pointe d'un couteau. Déposez les feuilles sur la tarte et enfournez pour 30 min dans le bas du four. Servez chaud ou à température ambiante.

PETIT NID DOUILLET

DE 4 À 7 ANS

Arancinis « pioupious »

Pour 4 personnes
Préparation 20 à 30 min
Cuisson 1 h 10 à 1 h 15

1 courge spaghetti
350 g de riz blanc arborio
1 l de bouillon de poule ou de légumes (soit 2 cubes de bouillon bio)
100 g de parmesan râpé
Huile d'olive
1 tasse de farine
Clous de girofle pour les « yeux »
1 grosse carotte ou 1 tranche de potimarron cru pour les « becs »
Sel, poivre, muscade

1. Préchauffez le four à 180 °C puis enfournez la courge posée entière dans un plat. Laissez-la cuire 45 min (piquez-la pour vérifier qu'elle est tendre).
2. Sortez-la du four et ouvrez-la en deux. Laissez-la refroidir. Remontez la température du four à 210 °C.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz 15 à 20 min dans le bouillon en mélangeant souvent, jusqu'à ce qu'il ait absorbé tout le liquide. Vérifiez qu'il soit tendre ; sinon rajoutez un peu d'eau. Mettez-y le parmesan à fondre hors du feu et laissez tiédir : il va s'agglutiner et coller.
4. À l'aide d'une cuillère, videz la partie aqueuse au centre de la courge contenant les graines et jetez-la. À l'aide d'une fourchette, détachez la chair, les fameux spaghettis, et laissez un peu tiédir.
5. Avec les mains mouillées, façonnez 8 boules d'environ 35 g de riz tiède. À l'aide d'une cuillère, trempez rapidement chaque boule dans une tasse d'huile puis roulez-les dans la farine. Piquez les «yeux» de clous de girofle dedans.
6. Dressez 4 nids de courge dans des plats individuels, assaisonnez et ajoutez un peu de muscade et un filet d'huile d'olive. Déposez 2 boulettes par nid et enfournez pour 10 min.
7. Pendant ce temps, découpez les « becs ». À la sortie du four, placez-les sur les boulettes et ajoutez éventuellement un peu de « zeste » de carotte sur la tête des pioupious. Servez aussitôt.



TOUS SUR LE PONT !

DE 8 À 11 ANS

Gratin de colin des petits moussaillons

Pour 4-6 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 40 min

1,2 kg de pommes de terre à purée
600 g de filets de poissons blancs frais ou surgelés (sans arêtes)
3 feuilles de laurier
6 cuil. à soupe de persillade fraîche ou surgelée
20 cl de crème de soja, d'avoine, de riz ou de vache
20 cl de lait de soja, d'avoine, de riz ou de vache
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
8 biscottes
Sel, poivre

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes de 3-4 cm. Portez un faitout d'eau à ébullition avec le laurier et du sel. Mettez les pommes de terre et le poisson à cuire pendant 30 min à la reprise de l'ébullition.
2. Préchauffez le four à 200 °C, position gril.
3. Égouttez les pommes de terre et le poisson. Retirez le laurier. Ajoutez la persillade, la crème, le lait, l'huile d'olive et un peu de poivre.
4. Écrasez le tout avec un presse-purée manuel puis transférez dans un grand plat.
5. Mixez les biscottes ou écrasez-les au rouleau à pâtisserie. Répartissez sur le gratin et enfournez pour 10 min. Laissez tiédir avant de savourer.



LES FILETS DE POISSON surgelés sont peu onéreux et pratiques, mais rien n'est plus délicat que la saveur d'un poisson très frais (donc qui ne sent pas trop fort) !

Coquilletto au torchon

Pour 4 personnes
réparation < 20 min
(+ repos 15 min)
Cuisson 10 min

1 oignon
1 gros poireau
2 tranches de jambon cuit
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café rase de sel
85 cl d'eau
100 g de fromage à pâte dure (emmental, gruyère, beaufort, cantal, etorki…)
350 g de coquillettes blanches ou semi-complètes

1. Émincez finement l'oignon et le poireau, sans y mettre trop de partie verte. Découpez le jambon en petits carrés.
2. Faites revenir le tout quelques minutes avec l'huile d'olive et le sel, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres et délicatement dorés.
3. Ajoutez l'eau, puis attendez la reprise de l'ébullition. Pendant ce temps, râpez le fromage. Quand l'eau bout, versez les coquillettes en pluie et le fromage puis mélangez à la cuillère de bois en faisant des « 8 » dans la casserole, jusqu'à ce que l'eau bouille de nouveau à gros bouillons.
4. Éteignez le feu, posez un torchon plié en quatre sur la casserole, puis un couvercle. Laissez ainsi, sans soulever le couvercle, pendant 15 min.
5. Mélangez le coquilletto, qui doit avoir absorbé toute son eau. À défaut, laissez le couvercle encore quelques minutes.
6. Le temps de passer à table et de tiédir, la texture du coquilletto va encore se modifier et devenir encore plus crémeuse.



Cœur de pomme d'api

De 4 à 7 ans

Pain d'épice aux 3 pommes

Pour 1 gâteau de 8 parts
Préparation < 20 min
Cuisson 45 min

3 pommes Royal Gala non traitées
220 g de farine de blé ou de grand épeautre T110
1 bonne pincée de fleur de sel
1 cuil. à soupe rase de cannelle
1 sachet de poudre à lever
140 g de miel liquide d'acacia
10 cl d'huile végétale neutre (pépins de raisin, colza, tournesol désodorisé…)
5 cl de jus d'orange
3 œufs
12 gouttes d'huile essentielle d'orange douce bio (respectez bien les doses indiquées.)

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et essuyez les pommes, déposez-les dans un moule à cake d'environ 25 x 12 cm, préalablement chemisé de papier cuisson.
2. Mélangez bien la farine, le sel, la cannelle et la poudre à lever. Faites un puits. Versez-y le miel, l'huile, le jus d'orange, les œufs et l'huile essentielle. Mélangez bien au fouet.
3. Versez autour des pommes et enfournez pour 45 min. Laissez tiédir avant de démouler et de découper.



Madeleines (presque) comme celles de nos grands-parents

+ SELON DIVERS PARAMÈTRES, la bosse des madeleines peut varier. Pour mettre toutes les chances de votre côté, optez pour des empreintes assez profondes. Ne « zappez » pas les 10 min au congélateur, le choc thermique aide ! Enfournez à 220 °C et ne baissez la température qu'une fois les bosses formées.

Pour 12 madeleines ou 20 mini
Préparation < 20 min (+ repos 10 min)
Cuisson 10-15 min selon la taille

- 100 g de farine T110 de blé ou de grand épeautre
- ½ sachet de poudre à lever
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 œuf
- 2 petits-suisses au lait entier, bien égouttés
- 85 g de miel d'acacia
- 1 cuil. à soupe d'extrait de vanille liquide
- ½ cuil. à café d'arôme d'amande amère
- Beurre pour les moules

1. Préchauffez le four à 220 °C. Beurrez soigneusement un moule à madeleines.
2. Dans un saladier, mélangez la farine, la poudre à lever et la fleur de sel. Faites un puits, ajoutez-y l'œuf, les petits-suisses, le miel, la vanille et l'amande amère.
3. Mélangez bien et remplissez à la cuillère les empreintes à madeleines, sans déborder. Placez le moule au congélateur pendant 10 min.
4. Pour des mini-madeleines (d'environ 3 x 5 cm), enfournez pour 10 min et sortez du four. Pour les madeleines traditionnelles (d'environ 4 x 7 cm), enfournez pour 10 min, puis baissez à 150 °C et laissez cuire encore 5 min. Les madeleines sont cuites quand elles sont bien dorées mais surtout pas brunies.



PLEINS POTS !

DE 4 À 7 ANS

Yaourt vanille au bon lait de ferme (sans yaourtière)

Pour 6-8 yaourts
Préparation 5 min
(+ repos 1 nuit et 2-3 h au frais)
Cuisson 2 h

1 l de lait bio frais et entier (cru ou microfiltré, mais surtout pas stérilisé) de vache, de chèvre ou de brebis, sortant juste du réfrigérateur
1 gousse de vanille bien charnue
6 cuil. à soupe de sucre de canne complet ou de sucre de coco
1 yaourt bio au lait entier
(ou 2 sachets de ferments pour yaourts)

1. Préchauffez le four à 50 °C. Fendez la gousse de vanille en 2 et grattez les graines avec une cuillère. Mettez le tout (graines et gousse) dans une casserole avec 50 cl de lait et le sucre. Portez à ébullition.
2. Pendant ce temps, mélangez soigneusement au fouet le yaourt avec le lait froid restant. Réservez.
3. Dès que le lait arrive à ébullition, coupez le feu et versez sur le lait froid. Mélangez énergiquement au fouet.
4. Versez immédiatement la préparation dans 6-8 pots (selon leur contenance) puis déposez-les dans un plat à four. Versez de l'eau du robinet très chaude dans le fond du plat, de façon à arriver à la moitié de la hauteur des pots. Enfournez pour 2 h.
5. Éteignez le four, n'ouvrez pas la porte et laissez les yaourts toute la nuit, ou au moins 8 h sans y toucher.
6. Le lendemain, couvrez les yaourts et mettez-les au frais 3 h avant de savourer. Dans des pots bien fermés, ils se conservent au moins 10 jours.

+ ON PEUT RÉALISER toutes sortes de très bonnes recettes sans pour autant « s'encombrer » de matériel électroménager ! Utiliser moins de machines, c'est aussi un très bon geste pour notre planète, car cela génère moins de pollution.



Le gibier c'est aussi pour moi !

Pas besoin d'être chasseur émérite ni d'avoir son CAP boucherie pour s'attaquer à la cuisine des gibiers. En se procurant quelques morceaux choisis, on mitonne la fleur au fusil…



François Schreiner, dit Frantz, épicurien chassant tous les dimanches depuis 47 ans !

FRANÇOIS SCHREINER est un chasseur confirmé sachant admirablement cuisiner. Il nous révèle ses petits secrets et conseils, non pas pour approcher les proies mais pour s'initier, côté fourneaux, à la préparation de viandes sauvages…

A-t-on des *a priori* sur le gibier ?

FS : Les gens disent souvent qu'ils n'aiment pas car c'est trop fort. Mais c'est parce qu'on leur a donné l'habitude de le mariner. Il est possible de tromper un néophyte en lui faisant croire que du porc mariné est du sanglier…

Comment se procurer un morceau de gibier quand on n'est pas chasseur ?

FS : On en trouve en grandes surfaces au moment des fêtes de fin d'année, mais neuf fois sur dix, ce n'est pas de la viande française. Certains bouchers proposent des morceaux de rois. Le mieux est de connaître un chasseur qui vous vendra une de ses pièces à bon prix.

Cuisiner du gibier demande-t-il des connaissances particulières ?

FS : Pas davantage que la cuisson de morceaux de viande plus courants. Un carré de chevreuil, soit des côtelettes côte à côte, doit être bien arrosé d'huile et cuit 10 à 15 minutes au four à 230-250 °C. Un sauté de sanglier sera simplement saisi dans l'huile fumante puis déglacé au vin blanc et mijoté dans un bouillon. J'ajoute deux barres de chocolat pour obtenir une sauce onctueuse et brillante. Un filet se suffit à lui-même et mérite simplement d'être sauté 1 minute 30 de chaque côté.

Quelles sont vos recommandations pour apprécier le gibier…

FS : Il faut être respectueux avec le gibier. Oubliez les marinades, sinon vous perdrez la structure et la saveur de la chair. Ne préparez pas que des sauces sucrées-salées et ayez la main légère sur les épices.

+ de recettes sur www.lexpress.fr/zeste

Filet de marcassin en croûte de noix, chou rouge et poire

Pour 6 personnes
Préparation > 30 min (+ repos 30 min)
Cuisson 40 min

1 kg de filet de marcassin
150 g de cerneaux de noix
100 g de beurre mou
2 cuil. à soupe de chapelure
½ chou rouge
33 cl de cidre
3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
3 baies de genièvre
2 noix de margarine
4 poires Passe-Crassane
Sel, poivre du moulin

1. Réduisez 125 g de noix en poudre et amalgamez-les avec 50 g de beurre mou et la chapelure à l'aide d'une spatule. Assaisonnez et, à l'aide d'un rouleau, étalez en couche de 5 à 8 mm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson, pour obtenir un rectangle régulier. Entreposez au congélateur pendant 30 min.
2. Émincez le chou et mettez-le à cuire pendant 20 min dans une cocotte, à couvert, avec le cidre, le vinaigre et les baies de genièvre. Assaisonnez, ajoutez le reste de noix et terminez la cuisson à découvert pour concentrer le jus en remuant souvent. Incorporez le beurre restant.
3. Découpez le filet de marcassin en 6 tronçons identiques. Assaisonnez-les et saisissez-les dans la poêle bien chaude avec une noix de margarine, pour qu'ils soient dorés de tous les côtés mais encore crus à cœur. Mettez-les dans un plat à four. Préchauffez le four à 250 °C.
4. Sortez le beurre manié du congélateur et découpez 6 rectangles pour enrober les tronçons de viande. Déposez-les sur ces derniers et enfournez pour 5 à 10 min en surveillant bien. La viande doit rester rosée et la croûte doit être dorée.
5. Pelez les poires, coupez-les en tranches à la mandoline et poêlez-les dans une noix de margarine.
6. Servez les filets coupés en biseau sur un lit de poires et de chou.





Côtes de biche laquées, figues et betteraves

Pour 4 personnes - **Préparation** 20 à 30 min - **Cuisson** 15 min

4 x 2 côtes de biche
25 g de beurre
150 g de miel
20 cl de sauce soja
2 betteraves rouges cuites
4 figues
1 carotte orange
1 carotte jaune
1 radis noir
10 cl de vinaigre de riz
Sel, poivre du moulin

1. Saisissez les duos de côtes de biche à la poêle 20 sec de chaque côté, sur feu très vif, avec la moitié du beurre. Poivrez. Transférez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Préchauffez le four à 210 °C.
2. Délayez le miel dans la sauce soja et nappez-en les côtes au pinceau. Enfournez-les pour 12 à 15 min en les badigeonnant fréquemment du mélange et en les retournant souvent.
3. Déglacez la poêle avec un peu du mélange miel-sauce soja. Faites réduire en ajoutant de l'eau si nécessaire, pour obtenir un jus, que vous allez lier avec le reste de beurre.
4. Pendant ce temps, coupez les figues en quatre et les betteraves en quartiers. Pelez les carottes et le radis. Râpez-les à la mandoline. Mettez-les dans un bol avec le vinaigre de riz.
5. Servez les côtes de biche laquées sur un nid de légumes râpés, avec de la figue et de la betterave ainsi qu'une touche de jus réduit.



Filets de canette grillés à l'aigre-douce

Pour 6 personnes - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 10 à 13 min

3 filets de canette
3 nashi (ou poires japonaises)
25 g de beurre demi-sel
8 cl de porto rouge
250 g de mûres
Sel, poivre du moulin

1. Coupez les filets de canette en deux dans la longueur. Assaisonnez-les.
2. Lavez les nashi et coupez-les en quatre ou en six selon leur taille. Faites-les colorer dans le beurre dans une sauteuse sur feu moyen pendant 8 à 10 min, en les retournant souvent.
3. Pendant ce temps, saisissez les filets côté peau dans une poêle très chaude. Retournez-les et terminez la cuisson côté chair (elle doit être de préférence rosée). Déposez la viande sur une planche à découper, couvrez-la de papier d'aluminium et patientez 5 min.
4. Déglacez la poêle avec le porto à feu vif. Ajoutez les mûres et faites réduire ce jus pendant 2 à 3 min.
5. Coupez les filets en trois et servez-les avec les fruits et le jus. Proposez éventuellement une purée de céleri en accompagnement.



Pour 8 personnes
Préparation 20 à 30 min
Cuisson 25 à 30 min

Roulé de chevreuil, spaetzle aux fruits

1,2 kg de filet de chevreuil
1 oignon rouge
1 petite mangue bien mûre
½ bouquet de persil plat
100 g de beurre mou
1 pomme Pink Lady®
1 kg de spaetzle frais (au rayon frais)
1 chou vert
Sel, poivre du moulin

1. Pelez l'oignon et la mangue, taillez-les en petits dés. Lavez et coupez la pomme en petits dés également. Effeuillez et ciselez le persil.
2. Faites revenir l'oignon dans 25 g de beurre pendant 1 min. Ajoutez la pomme et poursuivez la cuisson 2 min. Incorporez les spaetzle et faites-les cuire 10 min partiellement à couvert, en remuant souvent. Assaisonnez. Enfin, ajoutez la mangue.
3. Désolidarisez les feuilles du chou et réservez-en 8 belles. Ôtez la côte centrale. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 4 min. Égouttez-les.
4. Badigeonnez le filet de beurre et assaisonnez-le. Préchauffez le four à 170 °C.
5. Enveloppez le filet de chevreuil dans les feuilles de chou et déposez ce roulé sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-le de beurre et assaisonnez. Enfournez pour 10 à 15 min, en surveillant bien la cuisson désirée – rosée idéalement.
6. Ajoutez le persil dans les spaetzle. Mélangez bien.
7. Disposez des tronçons de roulé par-dessus et servez.







Sauté de sanglier au kale

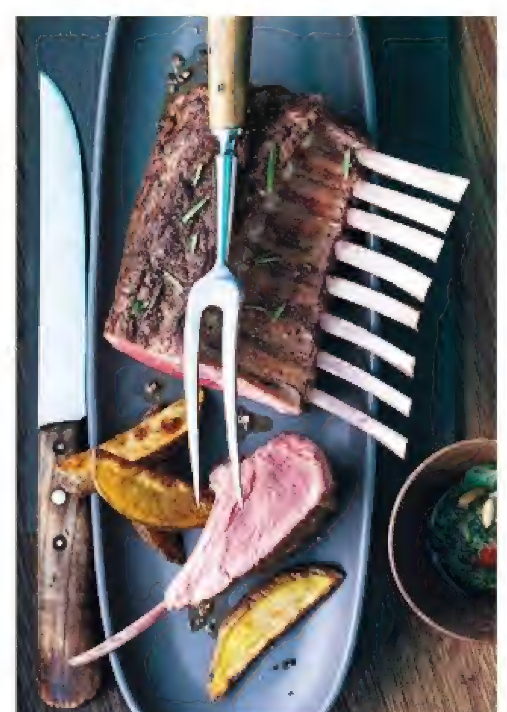
Pour 4-6 personnes - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 1 h

1 kg de sauté de sanglier (type épaule désossée)
1 gros oignon
150 g de lard fumé
3 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin
2 feuilles de laurier
1 cuil. à soupe bombée de moutarde forte
6 feuilles de chou kale
10 cl de vin blanc
1 litre de bouillon de bœuf
1 citron non traité
Sel, poivre du moulin

1. Pelez et émincez finement l'oignon. Taillez le lard en lardons.
2. Dans une grande cocotte, faites colorer la viande et les lardons avec l'huile pendant 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés. Assaisonnez, puis incorporez l'oignon et le laurier. Poursuivez la cuisson pendant 2 min.
3. Ajoutez la moutarde et déglacez avec le vin blanc. Versez le bouillon, couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 45 min.
4. Retirez les côtes du kale et émincez les feuilles en chiffonnade. Incorporez-les et terminez la cuisson à découvert, à feu plus fort, pendant 5 à 10 min. Rectifiez l'assaisonnement.
5. Râpez le zeste du citron et parsemez-en le sauté. Servez bien chaud, avec une purée de pommes de terre maison, des pâtes fraîches ou de la polenta.



LE KALE
(prononcez kayille), très en vogue et porté aux nues par les New-Yorkais pour ses qualités nutritionnelles, est en fait une ancienne variété de chou non pommé qui peut se manger cru. En Moselle germanophone, le chou frisé appelé kéhl entre dans la composition de la potée locale.



Carré de chevreuil chimichurri

Pour 4 personnes
Préparation 20 à 30 min
Cuisson 30 min

1 carré de chevreuil de 8 à 10 côtes
800 g de pommes de terre à four
1 bain de friture
1 branche de romarin
1 bouquet d'origan
½ bouquet de persil plat
1 cuil. à café de paprika fumé
3 cuil. à soupe de vinaigre blanc
3 cuil. à soupe d'huile d'olive (+ pour le carré)
50 g de pignons
2 gousses d'ail
2 poivrons rouges grillés au naturel (en bocal)
Fleur de sel, poivre du moulin

1. Lavez et coupez les pommes de terre en quartiers. Préchauffez le bain de friture à 150 °C et plongez-y les pommes de terre en plusieurs fois pour les précuire pendant 4 à 5 min. Réservez.
2. Préchauffez le four à 230 °C. Posez le carré dans une plaque à four et badigeonnez-le d'un peu d'huile d'olive. Assaisonnez-le et parsemez-le de romarin ciselé. Enfournez pour 12 à 18 min (ou plus selon la cuisson désirée).
3. Préchauffez le bain de friture à 180 °C. Plongez-y les frites paysannes en plusieurs fois pendant quelques minutes, pour qu'elles soient dorées et croustillantes. Placez-les dans un saladier et salez-les.
4. Préparez la sauce : effeuillez l'origan et le persil. Mixez-les avec le paprika, le vinaigre, l'huile, les pignons, l'ail pelé et dégermé, les poivrons. Assaisonnez.
5. Patientez 2 min avant de couper les côtes du carré. Servez-les avec la sauce chimichurri et les frites paysannes.

Cuisses de lièvre aux petits légumes

Pour 2 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 1 h 10

2 cuisses de lièvre
6 carottes
½ céleri-rave
1 oignon doux
4 fines tranches de lard
50 g de margarine
1 cuil. à café de sucre
1 bouteille de vin blanc sec (soit 75 cl)
20 cl de crème fraîche épaisse
3 branches de persil plat
Sel, poivre du moulin

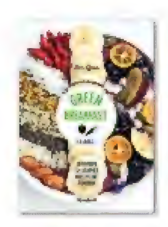
1. Pelez les carottes et le céleri. Coupez ce dernier en petits morceaux et les carottes en deux dans la longueur puis en deux dans la largeur. Épluchez l'oignon et coupez-le en quartiers.
2. Lardez les cuisses de lièvre en maintenant le tout avec des pics en bois. Assaisonnez-les généreusement. Saisissez-les sur toutes les faces dans une cocotte avec la moitié de la margarine, pour les faire colorer. Versez le vin blanc, couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 45 min.
3. Dans une sauteuse, faites colorer tous les légumes 5 min dans le reste de margarine. Saupoudrez-les de sucre et assaisonnez-les. Ajoutez les légumes dans la cocotte. Poursuivez la cuisson pendant 15 min.
4. Sortez la viande, retirez les pics en bois et réservez-la. Versez la crème dans le jus de cuisson avec les légumes et faites réduire légèrement. Rectifiez l'assaisonnement.
5. Servez les cuisses de lièvre sur les légumes au jus de vin blanc crémé.





J'assouvis ma furieuse envie de petits dej' vitaminés !

À chaque changement de saison, c'est pareil ! Coups de pompe, coups de mou et baisses de régime… Pour rebooster toute la famille, on fait le plein de nouvelles idées afin de bien démarrer la journée.



Green Breakfast, de Fern Green (10,90 €, éd. Marabout) : plus de 65 recettes de smoothies bowls.

DANS CETTE MOUVANCE du petit déjeuner complet, la chef-styliste culinaire et écrivaine Fern Green a publié un ouvrage de recettes permettant de bien démarrer la journée grâce à un bol plein d'énergie. Elle nous expose les rudiments de ce nouveau concept…

Quelle est la différence entre le smoothie et le smoothie bowl ?

FG : Le smoothie bowl, ou « smoothie gourmand », est une nouvelle manière de consommer un smoothie, avec une cuillère plutôt qu'une paille. Le matin, au lieu de mettre du lait et des céréales dans votre bol, versez-y un smoothie riche en nutriments, puis garnissez-le de fruits savoureux et de granola croustillant.

Vous proposez, à la manière d'une nutritionniste, un tableau expliquant le principe de composition du smoothie bowl.

FG : Choisissez au moins un ingrédient dans chaque colonne (légumes, fruits, protéines, super-aliments, liquides, sucres). Tous auront une incidence sur la consistance du smoothie. Faites des tests et voyez ce qui vous convient le mieux. Le smoothie doit être assez épais pour que la garniture reste à la surface. Au moment de choisir les parfums, laissez-vous guider par vos envies du jour. Si un apport énergétique important s'impose, garnissez le bol de granola, de fruits en tranches ainsi que d'une bonne dose de fruits secs et de graines. Avec des aliments riches en protéines, vous serez rassasié pendant plus longtemps. Si vous avez envie de douceur, ajoutez de la purée d'oléagineux, des pépites de chocolat…

Votre truc pour un bon smoothie bowl ?

FG : Pour épaissir un smoothie et lui donner de l'onctuosité, utilisez des fruits surgelés ou ajoutez quelques glaçons. Le smoothie bowl peut être adapté à l'infini. La seule limite sera votre imagination… ou le contenu de votre réfrigérateur.

+ de recettes sur www.lexpress.fr/zeste



LA FARINE de maïs (en boutiques bio) peut être remplacée par de la farine de blé, et les cranberries par des baies de goji

Galette de granola

Pour 8 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 10 min

90 g de flocons d'avoine
75 g de farine de maïs
75 g de sucre de canne blond
25 g de noix de coco râpée
25 g de graines de tournesol
25 g de graines de courges
50 g de cranberries séchées
70 g de beurre
60 g de miel liquide
(+ un peu pour la finition)

1. Préchauffez le four à 160 °C. Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux, avec le miel, sans cesser de remuer.
2. Par ailleurs, mélangez les flocons d'avoine avec la farine, le sucre de canne, la noix de coco, les deux types de graines et les cranberries.
3. Versez le beurre fondu au miel par-dessus et mélangez bien.
4. Étalez finement la préparation sur une grande plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 10 min (ou jusqu'à ce que le granola soit bien doré).
5. Laissez refroidir la galette complètement avant de la manipuler. Arrosez-la de miel liquide au moment de la déguster.

Smoothie oriental

Pour 2 personnes
Préparation 5 min
Sans cuisson

20 cl de jus d'orange pressé
40 cl de lait ribot
1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
1 cuil. à soupe de miel
1 pincée de muscade râpée
Pour servir
½ grenade

1. Tapez sur le côté bombé de la grenade à l'aide d'une cuillère en bois au-dessus d'un saladier : les graines tomberont aisément.
2. Mixez tous les autres ingrédients dans un blender jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Versez dans deux verres, garnissez de graines de grenade et dégustez sans attendre.
Bonus gourmand Pour davantage de saveur, ajoutez quelques graines d'une gousse de vanille fraîchement grattée.



LE LAIT RIBOT, ou lait fermenté, se trouve au rayon frais de votre supermarché. Sa texture est semblable à celle d'un yaourt à boire onctueux.

LE LAIT D'AVOINE se trouve en boutiques bio. Il apporte des notes céréalières légèrement grillées. Son côté naturellement et légèrement sucré contrastera avec la saveur salée de la purée de cacahuètes.

Lazy smoothie

Pour 1 personne
Préparation 5 min
Sans cuisson

2 belles dattes Medjoul
1 cuil. à soupe de purée d'amandes grillées (en boutiques bio)
30 cl de lait d'amande
1 pincée de cacao amer

1. Dénoyautez les dattes puis mixez-les avec le reste des ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène et onctueux.
2. Versez la préparation dans un verre et dégustez sans attendre.

Smoothie « week-end à la campagne »

Pour 1 personne
Préparation 5 min
Sans cuisson

1 banane bien mûre
20 cl de lait d'avoine
2 cuil. à café de purée de cacahuètes

1. Pelez la banane et coupez-la en morceaux. Mixez-la dans un blender avec le lait d'avoine, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Avec une cuillère longue, marbrez les bords d'un verre haut et large avec la purée de cacahuètes. Versez le smoothie au centre et dégustez-le en ponctuant vos gorgées de petites touches de purée de cacahuètes à la cuillère.



MON BOL, MA SAINTETÉ !

Muesli frais au millet

Pour 4 personnes
Préparation < 20 min (+ repos 20 min)
Cuisson 10 min

100 g de millet
25 cl d'eau
1 pincée de sel
1 cuil. à soupe d'huile de coco
16 amandes entières
1 banane
1 orange
1 poire
20 cl de crème de coco
(soit 1 petite brique)

1. Rincez le millet à l'eau claire. Mettez l'eau et le sel dans une casserole, couvrez et portez à ébullition.
2. Versez le millet, couvrez et comptez 10 min de cuisson à feu moyen dès la reprise de l'ébullition.
3. Retirez la casserole du feu, ajoutez l'huile de coco. Couvrez et laissez reposer 20 min, jusqu'à ce que le millet absorbe toute l'eau. Mélangez régulièrement.
4. Pendant ce temps, hachez grossièrement les amandes. Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Pelez l'orange à vif et tranchez-la. Lavez la poire et détaillez-la en quartiers fins.
5. Répartissez le millet légèrement tiède, les fruits et les amandes dans quatre bols. Nappez de crème de coco et dégustez.

Fondant pomme-châtaigne sans gluten

Pour 12 personnes
Préparation < 20 min (+ repos 30 min)
Cuisson 1 h 05

1 belle pomme Golden
170 g de beurre
3 cuil. à soupe bombée de compote de pommes nature
170 g de cassonade
2 œufs
60 g de farine de châtaigne
50 g de Maïzena®
70 g de poudre de noisettes
Pour le streusel châtaigne
70 g de beurre
110 g de cassonade
100 g de farine de châtaigne

1. Préchauffez le four à 145 °C. Réalisez le streusel en mélangeant du bout des doigts le beurre coupé en morceaux avec la cassonade. Ajoutez la farine de châtaigne et travaillez jusqu'à obtention d'une consistance sablée. Entreposez au réfrigérateur pendant 30 min.
2. Faites fondre le beurre au micro-ondes. Fouettez la compote avec la cassonade, les œufs et le beurre fondu.
3. Pelez et coupez la pomme en petits dés.
4. Dans un récipient, mélangez la farine, la Maïzena® et la poudre de noisettes. Incorporez-les à la préparation à base de compote à l'aide d'une spatule. Ajoutez les dés de pomme.
5. Chemisez le fond et les bords d'un moule à cake (ou d'un plat à gratin rectangulaire de 25 x 15 cm) de papier cuisson. Versez-y la pâte.
6. Émiettez le streusel sur le gâteau et enfournez pour 1 h 05.
7. Laissez refroidir complètement le fondant avant de le découper en tranches ou en carrés. Conservez-le en posant simplement un linge propre par-dessus. Il est encore meilleur légèrement rassis (soit au bout de quelques jours) : il sera toujours fondant à cœur !

+ DÉGUSTEZ-LE
avec un filet de miel de châtaignier !



Fruits d'automne mi-cuits, pralin maison

Pour 4 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 15 à 20 min

1 pomme
1 poire
4 quetsches
4 figues
40 cl de lait fermenté ou lait ribot
Pour le pralin
50 g de noix
50 g de pignons
50 g d'amandes
50 g de noisettes
125 g de sucre de canne blond
1 pincée de cannelle

1. Préchauffez le four à 180 °C.
Lavez la pomme et la poire. Coupez-les en morceaux de taille égale.
2. Dénoyautez les quetsches et coupez-les en deux, ainsi que les figues.
3. Mélangez bien les fruits dans un grand plat à gratin (ou répartissez-les dans quatre plats individuels). Enfournez-les pour 15-20 min, jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore légèrement fermes.
4. Pendant ce temps, hachez finement les noix et les pignons. Faites chauffer les amandes et les noisettes entières dans une poêle ; incorporez le sucre et la cannelle. Remuez sans cesse, jusqu'à ce que le sucre fonde et enrobe les fruits secs. Ajoutez les noix et pignons. Mélangez bien le tout : la préparation doit caraméliser. Étalez-la sur une feuille de papier cuisson et laissez-la refroidir.
5. Arrosez les fruits de lait fermenté et parsemez de pralin. Dégustez tiède ou à température ambiante.



10 tartines épatantes pour étudiants pressés

En cité universitaire, foyer ou chambre avec kitchenette, il serait bien dommage de renoncer à (se) faire plaisir. Parfois, la formule magique réside dans la simplicité… Budget serré ? Révisez vos astuces, planchez sur les bons réflexes et potassez votre créativité !

LA TARTINE à la française, la *bruschetta* pour les Italiens, le *pan con tomate* indispensable aux Espagnols, le *smørrebrød* danois (cf. article de Jill dans *Zeste* n° 21)… Avec le programme Erasmus, la formule secrète se répète et se décline à l'infini ! À condition de suivre ces quelques conseils…

1/ Ne mégotez pas sur la qualité de l'huile d'olive, c'est un ingrédient essentiel de la *bruschetta* (pour arroser la garniture) et du *pan con tomate* (pour imbiber légèrement le pain). Faites-vous offrir une superbe ardente vierge extra de Sicile par exemple (ou de Grèce, selon vos préférences). À côté, une huile d'olive ordinaire sera suffisante pour les cuissons.

2/ Dénichez le boulanger de proximité dont la diversité des pains vous fera rêver !

3/ Constituez-vous une réserve de bocaux et de conserves pour dégainer en toute saison votre dose de légumes au naturel : poivrons grillés, tomates concassées et concentré de tomates, haricots rouges ou blancs cuisinés, cœurs d'artichaut, cœurs de palmier, maïs…

4/ Ayez toujours à disposition des oignons, des échalotes et de l'ail, la base d'une bonne poêlée express à jeter sur votre tartine !

5/ Les épices et les condiments seront vos alliés pour réaliser sauces, vinaigrettes et réussir vos assaisonnements. Avec les moutardes (forte, en grains et douce), vous êtes déjà sauvé ! Le miel apportera quant à lui une petite touche subtile inattendue. En plus d'un bon poivre du moulin et de flocons de sel, pensez à l'origan et au thym séché, aux piments en flocons ou piments oiseaux séchés, sans oublier le Tabasco. Les anchois à l'huile sont également un condiment formidable auquel on ne pense pas assez souvent (à piler dans vos vinaigrettes). Enfin, les câpres au vinaigre rehausseront vos préparations.

+ de recettes sur www.lexpress.fr/zeste

Pour 1 personne
Préparation < 20 min
Cuisson 10 min

1 tranche épaisse de pain aux raisins (bien cuit)
100 g de fèves pelées surgelées
1 cuil. à café de 5 baies
75 g de fromage frais nature
½ citron non traité
3 branches d'aneth
1 cuil. à soupe de graines de courge grillées
1 cuil. à soupe d'huile d'olive

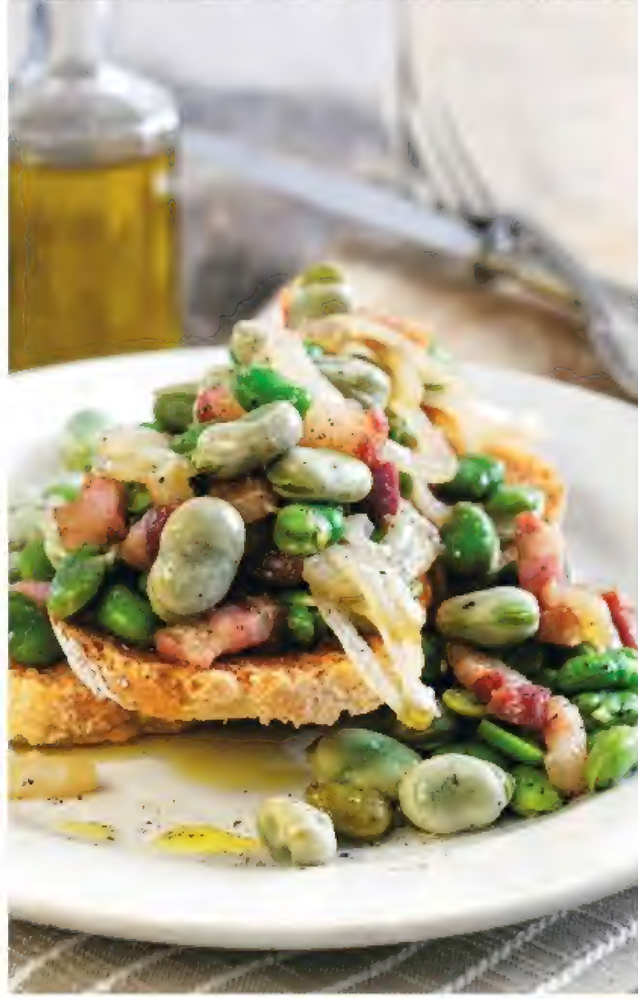
Green tartine

1. Plongez les fèves dans une grande casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire en suivant les instructions figurant sur l'emballage. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau courante avant de les mettre dans un linge propre.
2. Écrasez les 5 baies dans un mortier ou avec le fond d'une casserole sur le plan de travail. Travaillez le fromage frais avec les baies. Râpez le zeste du citron. Effeuillez l'aneth.
3. Coupez la tranche de pain en 2 puis tartinez-la de fromage frais aux 5 baies. Répartissez les fèves par-dessus, les graines de courge, le zeste de citron, l'aneth et arrosez d'un filet d'huile.

+ À DÉFAUT de pouvoir stocker des surgelés, remplacez les fèves par des fleurettes de brocoli frais (cuisson : 4 min).







Fèves au lard

Pour 2 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 10 à 13 min

1 pain de campagne
400 g de fèves surgelées
1 gros oignon doux (jaune à défaut)
1 gousse d'ail
200 g de lardons fumés
5 cl d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

1. Plongez les fèves dans une grande casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire en suivant les instructions figurant sur l'emballage, environ 8 à 10 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau courante. Vous pouvez les peler si vous le souhaitez, en retirant la pellicule enveloppante avec vos ongles : elles seront plus tendres. Réservez-les.
2. Pendant la cuisson des fèves, pelez et émincez l'oignon ; pelez et écrasez l'ail à l'aide d'un presse-ail.
3. Faites griller les lardons dans une sauteuse avec la moitié de l'huile d'olive, pendant 2 à 3 min. Ajoutez l'ail, l'oignon et l'huile d'olive restante. Assaisonnez et mélangez. L'oignon doit être à peine translucide et encore légèrement croquant. Ajoutez les fèves et mélangez bien.
4. Coupez 6 fines tranches de pain et faites-les légèrement toaster au grille-pain, sans les laisser brunir.
5. Disposez 3 tranches de pain dans chacune des deux assiettes en les faisant se chevaucher légèrement ; répartissez la garniture par-dessus. Donnez un dernier tour de moulin à poivre et servez aussitôt.



Gorgonzola & bresaola

Pour 1 personne
Préparation < 20 min
Sans cuisson

1 petit pain ovale ou rond coupé en 2
80 g de gorgonzola (ou tout autre fromage bleu)
2 cuil. à soupe d'huile de noix
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
50 g de salades mélangées (frisée, trévise, etc.)
1 oignon botte pelé et ciselé
40 g de bresaola en tranches
40 g de cerneaux de noix émiettés
1 cuil. à soupe de moutarde douce au miel
Sel, poivre du moulin

1. Coupez le gorgonzola en morceaux. Dans un saladier, fouettez l'huile et le vinaigre ; assaisonnez. Ajoutez la salade et l'oignon, mélangez bien. Incorporez la bresaola, le gorgonzola et les noix.
2. Faites toaster le pain au grille-pain ou au four, tartinez-le légèrement de moutarde douce et mettez-le dans une assiette.
3. Garnissez de salade et de ses agréments.



Pesto de noix, raisins et baies roses

Pour 3 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 2 min

1 pain blanc ou complet
125 g de cerneaux de noix
50 g de parmesan râpé
6 à 10 cl d'huile de noix
1 botte de ciboulette
1 grappe de raisin rouge type Muscat
1 grappe de raisin blanc type Chasselas
1 cuil. à soupe de miel liquide
1 cuil. à soupe de baies roses

1. Préparez le pesto en mixant les noix avec le parmesan et en ajoutant progressivement l'huile jusqu'à obtention d'une sorte de pâte.
2. Ciselez la ciboulette. Lavez les grains de raisins et coupez les plus gros en deux. Dans une poêle, faites fondre le miel à feu doux et passez rapidement les raisins dedans. Ajoutez les baies roses. Hors du feu, incorporez la ciboulette.
3. Tranchez le pain finement. Faites griller les tartines rapidement si vous le souhaitez. Tartinez-les de pesto puis répartissez la préparation aux raisins. Dégustez à température ambiante.

100 % VEGGIE !

+ LA CIBOULETTE apporte une touche de fraîcheur. À défaut, remplacez-la par une échalote ciselée.



Tartines parisiennes

Pour 2 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 10 min

1 baguette de tradition
6 à 8 très gros champignons de Paris ou shiitakés
1 bûche de chèvre cendré
1 bouquet de thym
3 cuil. à soupe d'huile neutre (pépins de raisin, colza)
50 g de beurre
Sel, poivre du moulin

1. Tranchez la baguette pour obtenir au moins 10 tartines identiques.
2. Pelez les champignons de Paris (ou lavez les shiitakés). Coupez-les en tranches et faites-les suer dans une grande poêle avec l'huile, pendant 1 min de chaque côté, en les assaisonnant – elles doivent être bien tendres.
3. Coupez la bûche en 10 rondelles puis recoupez celles-ci en 2. Préchauffez le gril du four. Émiettez le thym.
4. Dans la même poêle, faites mousser la moitié du beurre sur feu moyen puis passez rapidement 5 tranches de pain dedans, en les retournant souvent. Elles doivent être bien dorées.
5. Essuyez la poêle avec du papier absorbant puis répétez l'opération avec le beurre et le pain restants. Déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
6. Répartissez les tranches de champignons puis le fromage et le thym. Enfournez pour 1 à 2 min, en surveillant. Dégustez une fois gratiné !

Poire-raclette-noisettes

Pour 3 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 10 min

3 belles tranches de pain de campagne
1 grosse tomate à farcir (ou 3 tomates pelées en boîte)
350 g de raclette en tranches
1 petite poire bien ferme
30 g de noisettes décortiquées
1 cuil. à soupe de miel liquide
½ bouquet de thym
Poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 210 °C. Déposez les tranches de pain sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
2. Tranchez finement la tomate (ou concassez finement les tomates pelées). Disposez-les sur les tranches de pain.
3. Répartissez la raclette sur les tartines. Lavez et coupez de fines lamelles de poire, disposez-les par-dessus.
4. Concassez grossièrement les noisettes et parsemez-en les tartines. Arrosez d'un filet de miel et dispersez un peu de thym.
5. Enfournez pour 8 à 10 min en surveillant bien la coloration. Servez les tartines entières ou découpées en morceaux.



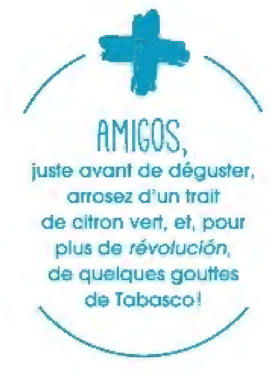
MANU CHAO
ET TEQUILA !
(AVEC MODÉRATION)

Viva Zapata !

Pour 2 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 5 à 8 min

4 tranches de pain de maïs
1 petit oignon rouge
1 petite boîte de maïs (env. 150 g)
8 tranches de bacon fumé
½ boîte de tomates concassées (env. 150 g)
4 tranches de fromage à fondre (type Toastinette®)
1 cuil. à café d'origan séché
2 branches d'origan frais
Huile d'olive pimentée
Sel, poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Déposez les tranches de pain sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et arrosez-les légèrement d'huile pimentée. Enfournez pour 1 à 2 min, jusqu'à ce que le pain soit bien doré.
3. Pelez et émincez finement l'oignon. Égouttez le maïs. Émincez le bacon. Mélangez le tout avec les tomates et assaisonnez.
4. Répartissez la garniture sur les tranches de pain. Disposez une tranche de fromage par-dessus. Parsemez d'origan séché et frais. Enfournez pour 4 à 6 min, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.







Poivrons vinaigrés à l'ail et aux anchois

Pour 4 personnes - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 30 min

1 pain blanc type ciabatta
3 poivrons rouges
2 poivrons jaunes
1 poivron vert
4 filets d'anchois à l'huile
6 gousses d'ail
6 cuil. à soupe de vinaigre doux (Melfor®) ou de cidre
10 cl d'huile d'olive
½ bouquet de persil plat
Sel, poivre du moulin
Fromage de brebis (facultatif)

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les poivrons en 4 et épépinez-les. Posez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, face bombée en l'air. Enfournez pour 20 à 30 min, jusqu'à ce que la peau soit fripée et la chair tendre.
2. Pendant ce temps, écrasez ou mixez les filets d'anchois. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Mélangez-les ensemble dans un grand bol avec le vinaigre et l'huile d'olive, assaisonnez et réservez. Effeuillez et ciselez le persil.
3. Couvrez la plaque hermétiquement avec une feuille d'aluminium et patientez 10 min avant de retirer la peau des poivrons à l'aide d'un petit couteau pointu. Coupez-les en larges lanières et mettez-les dans le bol avec l'assaisonnement. Ajoutez le persil et mélangez bien.
4. Tranchez le pain de manière à obtenir 4 tartines généreuses d'environ 2 à 3 cm de large.
5. Déposez-les dans une petite assiette et garnissez-les de poivrons encore tièdes, arrosez de jus et dégustez sans attendre. Vous pouvez ajouter par-dessus quelques copeaux d'un fromage de brebis à pâte pressée !



Tartines Jambalaya

Pour 2 personnes - **Préparation** < 20 min - **Cuisson** 9 à 11 min

1 baguette
3 oignons doux (à défaut jaunes)
1 poivron rouge
10 cl de crème liquide entière
1 cuil. à café de paprika
Tabasco
100 g de queues d'écrevisses (soit 1 barquette)
50 g d'emmental râpé
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Origan (ou thym) frais ou séché
Sel, poivre du moulin

1. Pelez et ciselez les oignons. Épépinez le poivron et coupez-le en très petits dés.
2. Dans une sauteuse, faites suer le tout dans l'huile à feu doux pendant 4 à 5 min, en remuant souvent. Les oignons ne doivent pas colorer et le poivron doit rester un peu croquant. Assaisonnez, ajoutez la crème et le paprika, faites réduire de manière à ce que la sauce enrobe bien le tout. Incorporez un peu de Tabasco et les queues d'écrevisses.
3. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez la baguette en tranches de 1 cm et disposez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Ajoutez l'emmental râpé à la préparation Jambalaya, mélangez et garnissez les tartines sans attendre. Enfournez pour 5 à 6 min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
4. Servez avec des brins d'origan ou de thym, frais ou séchés. Proposez du Tabasco en complément.

C'EST LE CARNAVAL DES SAVEURS...

Pour 2 personnes
Préparation < 20 min
Cuisson 5 min

2 pains individuels
100 g d'aiguillettes de poulet
¼ de concombre
1 mangue
1 petit avocat bien mûr
40 g de mélange de jeunes pousses tendres (épinard, mesclun)

Pour la marinade cajun
1 poignée de cacahuètes non salées
1 cuil. à soupe de paprika
1 pincée de piment fort
1 cuil. à café de poivre du moulin
½ cuil. à café de sel
3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Poulet cajun Deluxe

1. Réalisez la marinade cajun en concassant finement les cacahuètes et en les mélangeant avec le reste des ingrédients. Mettez les aiguillettes dedans et laissez-les mariner quelques minutes.
2. Coupez les petits pains en 2. Ne conservez que la partie supérieure. Faites-les toaster.
3. Avec un économe, réalisez des rubans de concombre. Pelez et coupez 4 fines tranches de mangue. Pelez et écrasez l'avocat à la fourchette, salez-le.
4. Tartinez les coques de pain toastées avec l'avocat. Disposez 2 tranches de mangue par-dessus.
5. Dans une poêle bien chaude, saisissez les aiguillettes marinées 1 min de chaque côté puis disposez-les sur les tartines. Surmontez de jeunes pousses et de rubans de concombre. Dégustez sans attendre.



DÉGUSTEZ
le reste de mangue dans du fromage blanc avec de la cassonade. Les restes de pain pourront être grillés le lendemain au petit déjeuner.

AU MENU

ENTRÉES

PLATS

EN-CAS

DESSERTS

BOISSONS

Bon appétit

P. 6-8 – TOUT NOUVEAU TOUT BON

Wilkin & Sons par Éric Bur - www.lesbonsproduitsdumonde.com
Jeanne-Antoinette - www.chocolatsjeanneantoinette.fr
Betjeman & Barton - www.betjemanandbarton.com
Mathieu & Pauline avec Hédène - www.matthieupauline.fr
Les Deux Gourmands - www.lesdeuxgourmands.fr
Les Niçois - www.lesnicois.com
La Chambre aux Confitures - www.lachambreauxconfitures.com

P. 10 – LÈCHE-VITRINE

L'Atelier du Chocolat - www.atelierduchocolat.fr
Les Gourmandises de Sophie - www.lesgourmandisesdesophie.com
Marks & Spencer - www.marksandspencer.fr
Patrick Roger - www.patrickroger.com
ScrapCooking - www.scrapcooking.fr
Truffaut - www.truffaut.com
Amorino - www.amorino.com
My Little Day - www.mylittleday.fr

P. 18-20 – TOUT LE MONDE EN PARLE

Mad'leine - 53, rue Lauriston, 75116 Paris - www.madleine.fr
Céréaliste - 38, rue Quincampoix, 75004 Paris - www.facebook.com/cerealiste
La Meringaie - 21, rue de Lévis, 75017 Paris - www.lameringaie.com
Tofuya 59, rue de Richelieu, 75002 Paris - www.tofuya.fr
La Maison de la Chantilly - 47, rue Cler, 75007 Paris - www.maisondelachantilly.com

P. 26-27 – TUYAUX DE PRO

Alain Ducasse au Plaza Athénée - 25, avenue Montaigne, 75008 Paris - www.alainducasse-plazaathenee.com

P. 28-29 – VERRE BOUTEILLE

Domaine Les Terres de Fagayra - www.terresdefagayra.com
Domaine Pouderoux - www.domainepouderoux.fr
Barbadillo - barbadillo.com
Barbeito - www.vinhosbarbeito.com
Warre's - www.warre.com

Retrouvez le prochain numéro de Zeste le 30 novembre chez votre marchand de journaux

AGRUMES EN HABIT DE FÊTES

© Julie Charles

© Crédits photos des pp. 46 à 101 : tous les visuels du carnet de recettes sont issus de **Sucré Salé / Stockfood** sauf : p. 50 (gâteau choco-lait), **Franciska Munck-Johansen / House of Pictures / Basset Images** – p. 56 à 61, **Anne Desplancke** – p. 63, **Kinga Blaszczyk-Wójcicka / House of Pictures / Basset Images** – p. 64-65, 71 et 99, **Simon Bajada / House of Pictures / Basset Images** – p. 72 à 81, **Marie Chioca / éditions Terre Vivante**

Cuisinons simple et bon

zeste

29, rue de Châteaudun, 75308 Paris Cedex 09
Téléphone : 01 75 55 10 00. Fax : 01 75 55 16 03
Pour joindre directement votre correspondant, composez le 01 75 55 suivi des quatre chiffres entre parenthèses. Pour lui adresser un courriel, écrivez la première lettre de son prénom et son nom en entier, le tout attaché, en minuscules, et ajoutez @groupe-exp.com

ZESTE est édité par GROUPE ALTICE MEDIA (GAM)
SA au capital de 47 150 040 €
Siège social : 29, rue de Châteaudun, 75009 Paris
RCS 552 018 681 PARIS
Président-directeur général : Marc LAUFER
Directeur de la publication : Christophe BARBIER
Directeurs généraux délégués : Christophe BARBIER, François DIEULESAINT
Principal actionnaire : ALTICE MÉDIA GROUP FRANCE

Fabrication : Marie-Christine PULEJO (44 60)
Photogravure : KEYGRAPHIC
Impression : ROULARTA PRINTING, Meiboomlaan 33, 8800 – Roeselare (Belgique)
Commission paritaire : en cours
ISSN : 2112-4116
Dépôt légal : Octobre 2016
IMPRIMÉ EN BELGIQUE/PRINTED IN BELGIUM

RÉDACTION

Réalisation : La Fabreek
11, rue Bernard Jugault, 92600 Asnières
Tél. : 01 40 86 78 15
Directrice générale : Clotilde DELAUNAY clotilde.delaunay@lafabreek.fr
Rédactrices adjointes : Tiphaine CAMPET (tiphaine.campet@lafabreek.fr) et Jil COUSIN (jcousin@groupe-exp.com)
Directeur artistique : Cyril OLIVERIO
Secrétaire de Rédaction : Céline DE QUÉRAL
Ont collaboré à ce numéro : Adeline Agrafojo, Thomas CABROL, Julie CHARLES, Julie FALCOZ, Marylène GERVAIS

SITE INTERNET : www.lexpress.fr/zeste
Responsable éditoriale : Géraldine DORMOY (14 37)

MANAGEMENT ET PUBLICITÉ

Directrice commerciale et développement : Christine ARNAUD (16 51)
Directrice Fabrique à Idées : Constance BUCAILLE (17 47)
Directrice du développement : Nathalie BISTER (16 73)
Assistante : Claire MANGEART (17 20)
Trafic : Odile GENCE (11 34)
Directrice développement international : Aïne MACPABRO (17 48)
Allemagne : Jean-Pierre LEROY, tél. : +49 78 51 40 63
Belgique : IMS, Michèle BEECKMAN, Ana MATUT, tél. : +32 2 467 56 26
Espagne : Olga MARTINEZ MARTIN, tél. : +34 91 3203770
Italie : Jean-Pierre BRUEL, tél. : +39 031 75 14 94
Royaume-Uni : David OLIVER, tél. : +44 207 978 14 40
Abonnements : Nathalie OUNNAS-DEMONCEAUX
Pour les abonnés, tél. : **01 55 56 70 89**
N° Vert : 0800 42 32 22
Contrôle de gestion : Éric BANNAIS (11 57)
Directrice de Production Print : Anne-Sophie LE HOANG (17 21)

GROUPE ALTICE MEDIA

Diffusion : Alexis BERNARD
Directeur des ressources humaines : Jules NEUTRE (4240)
Directrice des nouveaux médias : Sophie GOHIER (42 92)
Directeur informatique : Christophe GODIN (44 63)
Directeur des services généraux : Thierry PALLU (43 26)

SERVICE ABONNEMENTS, VENTE AUX PARTICULIERS

Pour la France : Service abonnements
4, rue de Mouchy, 60 438 Noailles Cedex
Tél. : 01 55 56 70 89.
E-mail : abonnements@cotemaison.com

ACTUS GOURMANDES

COMMUNIQUÉ



RIVIERA & BAR

Le blender pro le boss

Marque française experte dans l'art culinaire depuis 1967, Riviera & Bar confirme son engagement en faveur d'une cuisine saine, variée, équilibrée et gourmande. Après le Milxxer, son premier préparateur de boissons végétales, l'entreprise alsacienne dévoile son Blender Pro Le Boss. Au menu, 5 programmes spécialisés pour des préparations variées : glace pilée, smoothie, smoothie vert, dessert glacé et soupe. Ce nouveau complice révèle ses talents tant dans sa maîtrise des textures et de l'infiniment petit que dans la réalisation de préparations aux atouts nutritionnels préservés. saveurs et textures. Ergonomie exclusive, système ProKinetix® breveté, le Blender Pro Le Boss, l'excellence au service de notre vitalité. Prix conseillé 799,99 € TTC (+0,16 euros d'eco participation). ***www.riviera-et-bar.fr***

CRISTEL

la poignée zénith 3 perfectlock



L'art de vivre à la française conjugué à une maîtrise technique raffinée font de Cristel une référence dans le monde de l'art culinaire haut de gamme. Cristel est le créateur du concept « cuisson-service », collections de poêles et casseroles à poignée amovible haut de gamme. La politique de l'entreprise est tournée vers l'innovation et la qualité, ainsi la poignée Zénith, l'une des meilleures ventes dans les collections amovibles de Cristel, a fait l'objet d'un restyling et devient Zénith 3. Une poignée d'un grand confort équipée du « nouveau mécanisme sans jeu » PerfectLock. Cristel a reçu le prestigieux label Observeur du Design 2017 pour sa dernière création, preuve de son savoir-faire et de la qualité de son design. Cristel, de l'âme dans la cuisine. ***www.cristel.com***



NESPRESSO

nouvelle machine vertuo

Nespresso lance le 4 octobre sa toute dernière innovation, la machine Vertuo. Dotée du système de centrifusion qui combine infusion et force centrifuge, une technologie innovante d'extraction optimale des arômes, ce modèle invite les amateurs de café en grande tasse à prolonger le plaisir de l'expérience Nespresso. Nespresso fait de la pause café un véritable moment de dégustation. Garantie 5 ans. Prix de vente conseillé 249€ (+0,16 euros d'eco participation) ***www.nespresso.com***

ORIGIN

un nouveau parfum : gingembre citron

Origin, la marque spécialiste des boissons bio à base de plantes, lance une nouvelle saveur fidèle à son image, à la fois étonnante et paradoxalement évidente. Après l'hibiscus et la rhubarbe, place cette fois à une inédite association entre le gingembre et le citron. Toute la puissance de la plus célèbre des épices twistée par le côté rafraichissant du citron pour un résultat à la fois savoureux et délicat. Une infusion obtenue grâce à une extraction hydrique « haute pression » qui garantit une préservation totale des saveurs de chaque plante. Sans ajout de conservateurs ou de quelconques substances chimiques, pour retrouver l'authentique goût de la nature. Origin Gingembre Citron 250ml, 2€10 chez Naturalia ***www.origin.bio/fr***





LA MALLE A THE

Un vent d'authenticité et de poésie au rayon thé et infusions

La promesse de cette nouvelle maison française est de proposer aux amateurs de thés, des mélanges de grande qualité à un prix juste et abordable pour tous. Créée avec exigence par deux amoureux de thé, au fil des intuitions, des voyages, des rencontres, chacune des créations est goûtée avec la plus grande attention et sélectionnée avec soin pour ses origines et ses arômes uniques. Les thés sont choisis sur place en Inde, en Chine, à Ceylan, dans des plantations réputées, au savoir-faire reconnu. Découvrez les jolies boîtes ornées de motifs inspirés de tissus asiatiques et dégustez ces thés aux saveurs incomparables. Un véritable voyage empreint d'émotions. A partir de 7€90 en grandes surfaces et sur. ***www.la-malle-a-the.fr***

La planète food s'emballe pour le poke bowl

Après les smoothie bowls à base de laits végétaux et de fruits frais, c'est au tour des poke bowl hawaiiens, prononcez "peauké beaule", d'envahir les réseaux sociaux via Instagram. **Texte** Jill Cousin. **Illustration** Cyril Oliverio.



On vous arrête tout de suite, le poke bowl n'a strictement rien à voir avec la folie *Pokemon Go.* Ce plat né dans l'archipel océanien est un lointain cousin du ***chirashi*** japonais et du ***ceviche*** péruvien. Le nom vient du hawaiien ***poke*** qui signifie « couper en dés ». Les pêcheurs le préparent lors de leurs sorties en mer, pour le pique-nique. Sa recette est on ne peut plus simple : des cubes de poisson cru (le plus souvent du saumon ou du thon) marinés dans de la sauce soja et de l'huile de sésame, des légumes et des céréales (riz, épeautre), parfois même des nouilles ***udon***. Un plat équilibré que tous les adeptes de la nourriture saine s'arrachent. Après avoir envahi Los Angeles et New York, il s'exporte désormais à Paris. Les chefs du Westin et du Shangri-La l'ont adopté dans les cuisines des palaces, et le premier bar à poke, *Ono Poké,* vient d'ouvrir dans le 5e arrondissement de la capitale. (Concernant les monoproduits, allez lire notre article p. 18.)


Cassegrain
Une autre idée du légume
"Ma Ratatouille à la Provençale,
cuisinée avec une pointe d'huile d'olive vierge extra.
Une véritable palette de saveurs !"
À DÉCOUVRIR
Cassegrain
Ratatouille
cuisinée à la Provençale
Cassegrain
Haricots Verts Plats
à la Provençale
Achetez en ligne sur www.cassegrain.com
Suggestion de présentation.
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR